कुंडलिनी तंत्र

स्वामी सत्यानंद सरस्वती

योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

कुंडलिनी तंत्र

सादर सहित, ॐ और प्रेम

Swami Niranjan

कुंडलिनी तंत्र

स्वामी सत्यानंद सरस्वती

योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

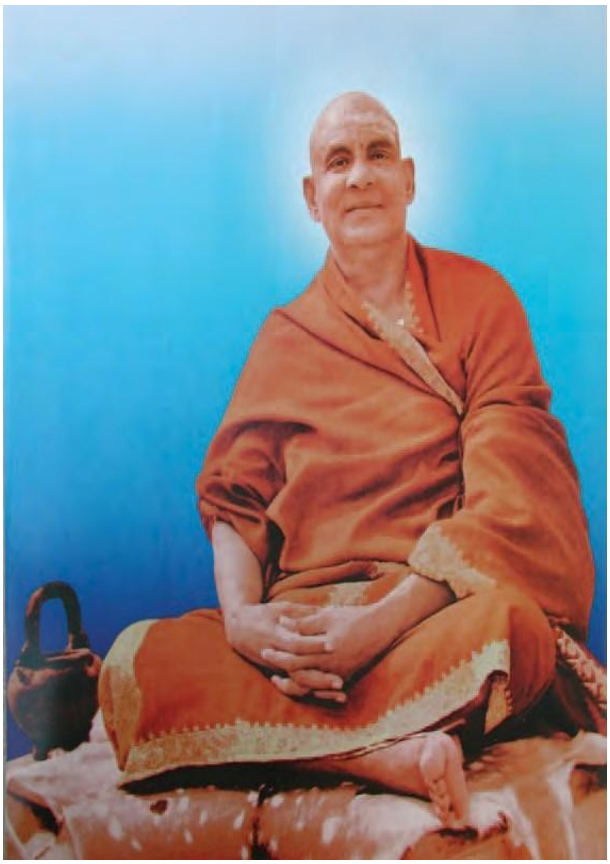
© बिहार स्कूल ऑफ योग 1984, 2016
सर्वाधिकार सुरक्षित। इस प्रकाशन के किसी भी भाग को योग प्रकाशन न्यास की लिखित अनुमति के बिना किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से पुनः प्राप्ति प्रणाली में पुनः प्रस्तुत, पारेषित या संग्रहीत नहीं किया जा सकता है।
सत्यानंद योग® और बिहार योग® शब्द अंतर्राष्ट्रीय योग फैलोशिप मूवमेंट (आईवाईएफएम) के स्वामित्व वाले पंजीकृत ट्रेडमार्क हैं। इस पुस्तक में उसी का उपयोग अनुमति के साथ है और किसी भी तरह से इसकी वैधता को प्रभावित करने के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए।
निशान।

इस पुस्तक का उद्देश्य योग अभ्यास के बारे में प्रासंगिक जानकारी प्रदान करना है; यह एक अभ्यास पुस्तक नहीं है और इसका उपयोग स्वयं या दूसरों को सिखाने के लिए नहीं किया जाना चाहिए। सभी योग प्रशिक्षण अभ्यास में अच्छी तरह से वाकिफ व्यक्ति के सक्षम मार्गदर्शन में सीखा और अभ्यास किया जाना है। यह चिकित्सक की जिम्मेदारी है कि वह शिक्षक का चयन करे और जिस तरीके से कक्षाएं संचालित की जा रही हैं। बिहार स्कूल ऑफ योग व्यक्ति की पसंद के लिए किसी भी तरह से जिम्मेदार नहीं है।

बिहार स्कूल ऑफ योग द्वारा प्रकाशित पहली बार 1984 में प्रकाशित
1992, 1996 को पुनर्मुद्रित
योग प्रकाशन ट्रस्ट द्वारा प्रकाशित
2000, 2001, 2003, 2004, 2006, 2007, 2009, 2012
पहला डिजिटल संस्करण 2016 पुनर्मुद्रित 2018
आई.ऍस.बी.ऍन. (प्रिंट): 978-81-85787-15-2
आई.ऍस.बी.ऍन. (डिजिटल): 978-93-84753-34-4

प्रकाशक और वितरक: योग प्रकाशन ट्रस्ट, गंगा दर्शन, मुंगेर, बिहार, भारत।
वेबसाइट: www.biharyoga.net

थॉमसन प्रेस (इंडिया) लिमिटेड, नई दिल्ली, 110001 में मुद्रित



समर्पण

विनम्रता में हम इस समर्पण की पेशकश करते हैं
स्वामी शिवानंद सरस्वती, जिन्होंने दीक्षा ली
स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग के रहस्यों में।

सामग्री

कुंडलिनी और तंत्र का परिचय
कुंडलिनी
- हे यार, कुंडलिनी को वश में करो
- कुंडलिनी क्या है?
- कुंडलिनी फिजियोलॉजी
- कुंडलिनी और मस्तिष्क
- जागृति के तरीके
- जागृति की तैयारी
- कुंडलिनी जागरण के लिए आहार
- जोखिम और सावधानियां
- कुंडलिनी और पागलपन
- जागृति के चार रूप
- कुंडलिनी का अवतरण
- जागृति के अनुभव
- क्रिया योग का मार्ग
- वामा मार्ग और कुंडलिनी जागरण

चक्र
- चक्रों का परिचय
- चक्रों के माध्यम से विकास
- आज्ञा चक्र
- मूलाधार चक्र
- स्वाधिष्ठान चक्र
- मणिपुर चक्र
- अनाहत चक्र
- विशुद्धि चक्र
- बिंदु
- सहस्रार और समाधि

कुंडलिनी योग अभ्यास
- नियम और तैयारी
- ढंग
- चक्र साधना पाठ्यक्रम
- आज्ञा चक्र के लिए अभ्यास
- मूलाधार चक्र के लिए अभ्यास
- स्वाधिष्ठान चक्र के लिए अभ्यास
- मणिपुर चक्र के लिए अभ्यास
- अनाहत चक्र के लिए अभ्यास
- विशुद्धि चक्र के लिए अभ्यास
- बिंदु के लिए अभ्यास
- एकीकृत चक्र जागरूकता के लिए अभ्यास
- आपका साधना कार्यक्रम
- क्रिया योग की कुंडलिनी क्रियाएं
- क्रिया योग अभ्यास

कुंडलिनी शोध
- परिचय
- कुंडलिनी, तथ्य कल्पना नहीं
- नाड़ियों को परिभाषित करना
- नाड़ियों और मस्तिष्क को नियंत्रित करना
- नाड़ियों के अस्तित्व के साक्ष्य
- चक्रों का न्यूरोफिज़ियोलॉजी
- चक्रों के अस्तित्व के लिए साक्ष्य
- कॉस्मिक ट्रिगर
- क्रॉस-सांस्कृतिक साक्ष्य
- एक साइकोफिजियोलॉजिकल दृष्टिकोण से चक्रों का विश्लेषण

परिशिष्ट
शब्दावली
संदर्भ
प्रथाओं का सूचकांक

कुंडलिनी और तंत्र का परिचय

मैं योग के संदेश को प्रसारित करने के लिए पिछले तीन दशकों से दुनिया की यात्रा कर रहा हूं, और मुझे लगता है कि योग ने मानव सोच के पाठ्यक्रम को काफी प्रभावित किया है। प्रारंभ में, निश्चित रूप से, इसके बारे में कुछ संदेह था क्योंकि कई लोगों ने सोचा था कि योग एक प्रकार का धर्म, जादू टोना या रहस्यवाद था। यह विशेष रूप से इसलिए हुआ क्योंकि मनुष्य का मानना था कि प्रकृति के विकास में पदार्थ अंतिम बिंदु था। भौतिकवादी दुनिया ने कुछ समय के लिए योग को नहीं समझा, लेकिन जैसे-जैसे वैज्ञानिकों ने पदार्थ के रहस्यों में गहराई से गोता लगाया, उन्हें समझ में आया और एहसास हुआ कि प्रकृति के विकास में पदार्थ अंतिम नहीं था।

यदि पदार्थ के एक रूप के लिए ऐसा है, तो यह पदार्थ के हर रूप पर लागू होता है। यह बाहरी अनुभव, आपकी इंद्रियों के माध्यम से आपके पास जो धारणा है, वह पदार्थ का एक उत्पाद है। यहां तक कि आपके विचार, भावनाएं, भावनाएं और संज्ञान भी पदार्थ के उत्पाद हैं। इसलिए, वे पूर्ण और अंतिम नहीं हो सकते। इसका मतलब है कि अनुभव का एक और क्षेत्र होना चाहिए, और यदि अनुभव का एक और क्षेत्र है, तो मन की वर्तमान सीमाओं को पार करना संभव होना चाहिए।

मन भी पदार्थ है; यह निश्चित रूप से आत्मा नहीं है। इसलिए, मन को भी रूपांतरित किया जा सकता है और विकसित किया जा सकता है। पिछले कुछ दशकों में बहुत से लोगों ने इस तथ्य को महसूस करना और अनुभव करना शुरू कर दिया है। मेरी राय में, यह एक युग के अंत और दूसरे की शुरुआत का प्रतीक है। जिन लोगों को विज्ञान और पदार्थ की प्रकृति का कुछ ज्ञान है, उनके लिए यह समझना मुश्किल नहीं है कि वास्तव में आंतरिक अनुभव क्या है।

एक आंतरिक अनुभव स्वयं के गहरे स्तर की अभिव्यक्ति है। सपना, ज़ाहिर है, एक अनुभव है। आपके सपने स्किज़ोफ्रेनिक हो सकते हैं, लेकिन यह आपके स्वयं की अभिव्यक्ति है। विचार भी आपके स्वयं की एक अवधारणा या अभिव्यक्ति है। संगीत का एक टुकड़ा आपके स्वयं की अभिव्यक्ति है, चाहे आप इसे लिखें या बस इसकी प्रशंसा करें। एक पेंटिंग या मूर्तिकला आपके स्वयं की एक अवधारणा है चाहे आप इसे बनाएं या बस इसकी प्रशंसा करें। इसका मतलब है कि बाहरी दुनिया आपके आंतरिक अनुभव की अभिव्यक्ति है, और आप इस अनुभव को किसी भी हद तक सुधार सकते हैं। आप इस अनुभव को बिगड़ने के बारे में भी ला सकते हैं। जब बाहर सब कुछ निराशाजनक होता है, तो वह आपका स्वयं का अनुभव है, और अगर बाहर सब कुछ सुंदर है, तो वह भी आपका स्वयं का अनुभव है।

पिछले कुछ दशकों में, योग ने लाखों लोगों को अपनी आत्म-अवधारणा को बेहतर बनाने में मदद की है। योग यह महसूस करता है कि मनुष्य केवल मन ही नहीं, शरीर भी है। तो केवल मन द्वारा ही सुख की अनुभूति नहीं होती। शरीर भी वास्तविक है और यह किसी के व्यक्तित्व का एक हिस्सा है। हालांकि, केवल शरीर की स्थिति में सुधार करने से मन को खुशी का अनुभव करने में मदद नहीं मिलेगी। ऐसा इसलिए है क्योंकि मनुष्य न केवल शरीर और मन है, बल्कि भावना और इच्छा भी है। वह मन या मानस से परे कुछ है। इसलिए योग को इस तरह से डिजाइन किया गया है कि यह हर संभव दिशा में व्यक्तित्व के विकास की प्रक्रिया को पूरा कर सकता है। यही कारण है कि योग की इतनी शाखाएं हैं – हठ योग, कर्म योग, भक्ति योग, राज योग, ज्ञान योग, कुंडलिनी योग, और इसी तरह।

किसी के जीवन में योग का एक संयुक्त, एकीकृत अभ्यास निश्चित रूप से आपके भीतर और बाहर अनुभव की बेहतर गुणवत्ता सुनिश्चित करेगा। योग के मार्ग पर चलने वाले प्रत्येक साधक और अभ्यासी को यह याद रखना चाहिए कि योग के विभिन्न मार्ग सिर, हृदय और हाथों की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए हैं। हालांकि, योग व्यक्तित्व के विकास के साथ समाप्त नहीं होता है। व्यक्तित्व का एक स्तर इस मन, इस शरीर और इन भावनाओं पर निर्भर है, लेकिन व्यक्तित्व का एक और गहरा हिस्सा है जिसे आपको दूसरे प्रकार के मन और भावना के साथ विकसित करना है। इसके लिए एक विशेष प्रक्रिया की आवश्यकता होती है, और उस प्रक्रिया को कुंडलिनी योग के रूप में जाना जाता है।

वस्तुनिष्ठ अनुभव अंतिम नहीं है

कुंडलिनी योग तांत्रिक परंपरा का एक हिस्सा है। यद्यपि आप पहले से ही योग से परिचित हो सकते हैं, लेकिन तंत्र के बारे में कुछ जानना भी आपके लिए आवश्यक है। प्राचीन काल से, बुद्धिमानों ने महसूस किया है कि मन का विस्तार किया जा सकता है और यह अनुभव जरूरी नहीं कि किसी वस्तु पर निर्भर हो। इसका मतलब है कि अगर कोई संगीत बजा रहा है, तो मैं इसे सुन सकता हूं, और अगर किसी ने चित्र बनाया है, तो मैं इसे देख सकता हूं, लेकिन मैं यह भी देख सकता हूं कि क्या कोई चित्र नहीं है, और मैं सुन सकता हूं कि क्या कोई चित्र नहीं है। यह भी व्यक्तित्व का एक गुण है जिसे पिछले डेढ़ सौ से दो सौ वर्षों में उपेक्षित किया गया है।

तंत्र का कहना है कि मानसिक अनुभव की सीमा को व्यापक बनाया जा सकता है। इंद्रियों की मदद से, आपके मन को एक वस्तु के आधार पर एक अनुभव हो सकता है। समय, स्थान और वस्तु के ढांचे के भीतर एक अनुभव हो सकता है, लेकिन समय, स्थान और वस्तु के ढांचे से परे भी एक अनुभव हो सकता है। अनुभव का दूसरा रूप तब हो सकता है जब वर्तमान मन अपनी दी गई परिभाषाओं और सीमाओं से परे फैलता है, और जब यह अनुभव होता है, तो ऊर्जा स्वयं से मुक्त हो जाती है।

सैकड़ों वर्षों से, लोग निर्वाण, मोक्ष, मुक्ति, आत्म-साक्षात्कार, मोक्ष या मुक्ति नामक अनुभव के बारे में बात कर रहे हैं, इसे ठीक से समझे बिना। योगी इस अनुभव को समाधि कहते हैं। हालांकि बहुत से लोग सोचते हैं कि समाधि या निर्वाण में सब कुछ पूरी तरह से समाप्त हो गया है, यह निश्चित रूप से दुनिया छोड़ने की प्रक्रिया नहीं है। कुछ भी खत्म नहीं होता है, केवल अनुभव का एक स्तर समाप्त होता है, लेकिन फिर दूसरा शुरू होता है।

सृष्टि की शुरुआत के बाद से, तांत्रिकों और योगियों ने महसूस किया है कि इस भौतिक शरीर में एक संभावित शक्ति है। यह

मनोवैज्ञानिक, दार्शनिक या पारलौकिक नहीं है; यह भौतिक शरीर में एक गतिशील स्थितिज बल है, और इसे कुंडलिनी कहा जाता है। यह कुंडलिनी तंत्र और योग की सबसे बड़ी खोज है। वैज्ञानिकों ने इस पर गौर करना शुरू कर दिया है, और कुछ नवीनतम वैज्ञानिक प्रयोगों का सारांश इस पुस्तक में शामिल है। हम इस शोध से देख सकते हैं कि विज्ञान वास्तव में इस क्षेत्र में कुछ भी नया नहीं खोज रहा है। यह केवल कई शताब्दियों पहले योगियों द्वारा खोजे गए खोजे गए पुन: खोज और पुष्टि कर रहा है।

एक सार्वभौमिक घटना

कुंडलिनी का आसन रीढ़ की हड्डी के आधार पर एक छोटी ग्रंथि है। मनुष्य में प्राकृतिक शक्तियों के विकास के साथ, यह ग्रंथि अब एक ऐसे बिंदु पर आ गई है जहां मनुष्य इसे विस्फोट कर सकता है। जिन लोगों ने इस अलौकिक शक्ति को जागृत किया है, उन्हें समय, परंपरा और संस्कृति के अनुसार ऋषि, पैगंबर, योगी, सिद्ध और कई अन्य नाम दिए गए हैं। भारत में एक समय इस विस्फोट को सुगम बनाने के लिए पूरा सांस्कृतिक ढांचा संगठित किया गया था, लेकिन आज चीजें थोड़ी अलग हैं क्योंकि भौतिकवाद एक बहुत शक्तिशाली शक्ति है, और फिलहाल इसने भारतीय मन को भी स्तब्ध कर दिया है।

कुंडलिनी के जागरण के लिए न केवल योग की साधना की आवश्यकता होती है। यदि इस जागृति को एक सार्वभौमिक घटना बनना है, तो पूरे सामाजिक ढांचे को पुनर्गठित करना होगा और दुनिया भर में लाखों लोगों को उनके अस्तित्व का उद्देश्य बताना होगा। गर्भाधान के समय से लेकर उस क्षण तक जब आप शरीर छोड़ते हैं, प्रत्येक और हर चीज को पुनर्निर्देशित करना पड़ता है। आप इस पुस्तक में देखेंगे कि कैसे पुरुषों और महिलाओं के बीच सहज और भावनात्मक बातचीत को भी संशोधित और परिष्कृत किया जाना चाहिए, ताकि यह हमें दूर नहीं, बल्कि इस परम जागृति की ओर ले जा सके। यह पुनर्विन्यास मन का विस्तार करने और अनुभव के नए द्वार खोलने के उद्देश्य से किया जाना चाहिए।

आज हम एक ऐसी दुनिया में रह रहे हैं जहां हर कोई कमोबेश संतुष्ट है। हमारे पास सभी सुख-सुविधाएं और वह सब कुछ है जिसकी हमें आवश्यकता है और जिसकी हमें आवश्यकता नहीं है। हालाँकि, एक समय आएगा, जब मनुष्य इन सुख-सुविधाओं को फेंकने के लिए तैयार होगा। विलासिता और आराम इच्छाशक्ति को कमजोर करते हैं और एक को निरंतर सम्मोहन के तहत रखते हैं। शराब और ड्रग्स विलासिता और आराम की कुल गुलामी के रूप में खतरनाक नहीं हैं। मनुष्य स्वयं को उनसे दूर नहीं कर सकता। यह तब तक असंभव है जब तक कि वह उस चीज के बारे में जागरूक न हो जाए जो उसके माता-पिता और समाज उसे दे सकते हैं।

पहले कुछ ही साधक थे, पर अब विश्व में लाखों-करोड़ों लोग उच्चतर अनुभूति के लिए प्रयत्नशील हैं। इस उच्च अनुभव को ज्ञान के रूप में जाना जाता है। जब, योग और तंत्र के माध्यम से, कुंडलिनी का जागरण होता है, तो प्रकृति के दायरे में और आत्मा के क्षेत्र में कायापलट की प्रक्रिया होती है। शारीरिक और मानसिक शरीर दोनों के तत्व भी बदलते हैं।

आज के लोगों के लिए पूरी अवधारणा को समझना मुश्किल हो सकता है, लेकिन जल्द ही मानवजाति इसे सब समझ जाएगी। पदार्थ अनावश्यक और महत्वहीन हो जाएगा। पदार्थ के पीछे और मन के पीछे ऊर्जा होती है और उस ऊर्जा का अनुभव होता है।

धीरे-धीरे, समझदारी और व्यवस्थित रूप से आगे बढ़ें

फिर भी, आपको इन चीजों को अचानक महसूस करने और अनुभव करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। आपको यहां कुंडलिनी की उत्तेजना के लिए अपने मन और शरीर की क्रमिक तैयारी पर विस्तृत निर्देश मिलेंगे, और अनावश्यक जोखिमों और बाधाओं से बचने के लिए प्राथमिक सावधानियों पर सलाह दी जाएगी। अपने मन को सीधे प्रभावित करने की कोशिश मत करो, क्योंकि मन शरीर के परिसर के विस्तार के अलावा और कुछ नहीं है। इस पुस्तक में उल्लिखित योजना के अनुसार, शरीर, प्राण, नाड़ियों और चक्रों के साथ व्यवस्थित रूप से शुरू करें। फिर देखें कि आप कैसे विकसित होते हैं।

बहुत से लोग, एक प्रकार के जल्दबाजी के दर्शन से प्रोत्साहित होते हैं, ड्रग्स, रसायन और अन्य चीजों को लेते हैं जिन्हें वे त्वरित विकल्प मानते हैं। मेरा मानना है कि वे बहुत गंभीर लोग हैं, लेकिन वे व्यावहारिक और व्यवस्थित नहीं हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि वे विकास के दायरे में शरीर की भूमिका को पार कर सकते हैं। मन, पदार्थ और मनुष्य के अंतिम विकास में, आप शरीर या मन को अनदेखा नहीं कर सकते। आप नाक, पेट या पाचन तंत्र को भी नजरअंदाज नहीं कर सकते। यही कारण है कि यह पारलौकिक दर्शन आहार और योगिक शरीर विज्ञान के बुनियादी विचारों से शुरू होता है जिसकी चर्चा आप यहां पाते हैं।

महान ऊर्जा की खोज पदार्थ से शुरू हुई। क्या परमाणु ऊर्जा स्वर्ग से उतरी थी? नहीं, यह कच्चे पदार्थ से विकसित हुआ है। अनुभव कहां से उत्पन्न होता है? स्वर्ग से? गर्भगृह से? नहीं, इस शरीर से और इस तंत्रिका तंत्र से। इसी तरह से तुम्हें व्यावहारिक और समझदार होना चाहिए।

यह पुस्तक कुंडलिनी के जागरण के लिए एक व्यवस्थित और व्यावहारिक दृष्टिकोण प्रस्तुत करती है। यह शरीर और तंत्रिका तंत्र की वास्तविक भूमिका और क्षमता की विस्तारित समझ के साथ शुरू होता है, जो विभिन्न व्यक्तित्वों और स्थितियों के लिए उपयुक्त जागृति के विभिन्न तरीकों की एक विस्तृत परीक्षा के माध्यम से आगे बढ़ता है। आपको इस लक्ष्य की दिशा में अभ्यास की जाने वाली वास्तविक योगिक और तांत्रिक तकनीकों पर स्पष्ट और प्रत्यक्ष निर्देश मिलेंगे, साथ ही संभावित अनुभवों के मानचित्र के साथ आप अभ्यास परिपक्व होने के साथ सामना कर सकते हैं, ताकि आप इस महान जागृति को बनाए रख सकें और इसे एकीकृत कर सकें जीवन का अधिक जागरूक और रचनात्मक तरीका।

हमने यहां अभ्यास की एक व्यवस्थित अनुसूची को शामिल किया है, एक दर्शन के संदर्भ में जो व्यावहारिक और पारलौकिक दोनों है, आपको चेतना में इस महान साहसिक कार्य के लिए हर तरह से तैयार करने के लिए।

कुंडलिनी
हे यार, कुंडलिनी को वश में करो

जब मैं छः वर्ष का था तब मुझे एक सहज आध्यात्मिक अनुभूति हुई, जिसके दौरान मैं काफी लम्बे समय तक अपने शरीर से पूर्णतः अनभिज्ञ रहा । फिर, जब मैं दस साल का था, वही बात हुई, लेकिन इस बार मैं सोचने और तर्कसंगत बनाने के लिए काफी बूढ़ा था, और मैंने अपने पिता को इसके बारे में बताया। पहले तो उसे समझ नहीं आया कि क्या हुआ है और वह मुझे डॉक्टर के पास ले जाना चाहता था, लेकिन सौभाग्य से उस समय हमारे क्षेत्र में कोई डॉक्टर नहीं था। अगर वहाँ होता, तो शायद मैं एक मानसिक अस्पताल में समाप्त हो जाता, लेकिन चीजें जो थीं, मुझे इलाज से गुजरना नहीं पड़ा और मुझे लावारिस छोड़ दिया गया।

मेरे पिता वेदों और अपने गुरु का बहुत सम्मान करते थे। एक दिन यह गुरु मेरे गृह नगर में आए, तो मेरे पिता मुझे उनके पास ले गए और मुझसे उनके बारे में सलाह मांगी। ऋषि ने उनसे कहा कि मुझे आध्यात्मिक अनुभव हुआ है और इसलिए मुझे आध्यात्मिक जीवन जीने का निर्देश दिया जाना चाहिए। मेरे पिता ने अपने गुरु की बात मानी और उसी के अनुसार मुझे प्रशिक्षित करने की व्यवस्था की। इस प्रकार कम उम्र में ही मैं आध्यात्मिक खोज के लिए समर्पित हो गया था।

मेरा परिवार हिंदू था, और हिंदू धर्म में दो परंपराएं हैं: एक मूर्तियों की पूजा में विश्वास करती है, और दूसरी यह कि भगवान निराकार है। मेरा परिवार बाद का था, लेकिन फिर भी मैं अक्सर सभी अलग-अलग देवताओं की तस्वीरों को देखता था और उन पर आश्चर्य करता था। दुर्गा को शेर पर सवार किया गया था; हंस पर सरस्वती; विष्णु एक विशाल कोबरा पर सो रहा था; काली पूरी तरह से नग्न थी, शिव के शरीर पर खड़ी थी; तारा भी नंगी थी और शिव उसके स्तन से दूध पी रहा था। मैं समझ नहीं पा रहा था कि इस सब का क्या मतलब है। शिव ने एक बैल पर सवारी क्यों की और उसके चारों ओर इतने सारे सांप लिपटे हुए थे; उसके बालों से गंगा कैसे बह सकती थी; अपने विशाल हाथी सिर और घड़े के पेट के साथ गणेश एक छोटे से चूहे पर सवार क्यों थे? मैंने सोचा कि इस सब के पीछे कुछ प्रतीकात्मक अर्थ होना चाहिए, लेकिन मैंने इसे केवल कुंडलिनी योग के माध्यम से समझना शुरू किया, जिसका अभ्यास मैंने स्कूल में रहते हुए पंद्रह साल की उम्र में करना शुरू कर दिया था।

इस समय के आसपास मुझे एक और अनुभव हुआ। मैं चुपचाप बैठा था कि अचानक बिना किसी प्रयास के मेरा मन अंदर की ओर मुड़ गया। मैंने तुरंत पूरी पृथ्वी को अपने महासागरों, महाद्वीपों, पहाड़ों और शहरों के साथ टुकड़ों में टूटते देखा। मुझे यह दृष्टि कुछ दिनों बाद तक समझ में नहीं आई जब द्वितीय विश्व युद्ध छिड़ गया। इसने मुझे वास्तव में आश्चर्यचकित करना शुरू कर दिया। एक दूरस्थ क्षेत्र में रहते हुए मैं इस भविष्य की घटना को प्रतीकात्मक रूप से ध्यान में कैसे देख सकता था? मैंने इसके बारे में पहले न तो सुना था और न ही पढ़ा था, और न ही मेरे पास यह जानने का कोई तरीका था कि यह आ रहा था।

एक नया जीवन शुरू होता है

जब मैं सत्रह वर्ष का था, तब तक मैं ऐसे सवाल पूछ रहा था जिनका कोई जवाब नहीं दे सकता था। मैंने धारणा और अनुभव के बीच अंतर जैसी चीजों के बारे में सोचा। मैंने अपने मामा और छोटी बहन के साथ इस तरह के विषयों के बारे में बहुत सारी बातें कीं, लेकिन इससे मेरी प्यास नहीं बुझी और मुझे पता था कि मुझे बाहर जाना होगा और अपने लिए जवाब खोजना होगा। मैंने घर से अपनी विदाई को तब तक के लिए टाल दिया जब तक कि एक दिन मेरे पिता ने मुझे मेरी जेब में नब्बे रुपये लेकर बाहर नहीं निकाल दिया। इस प्रकार मेरा भटकता हुआ जीवन शुरू हुआ।

अपनी यात्रा के दौरान मैं एक बहुत बूढ़े स्वामी से मिला जिन्होंने मुझे अपने आश्रम में रहने के लिए आमंत्रित किया। उन्हें तंत्र का अद्भुत ज्ञान था और उन्होंने मुझे बहुत सी चीजें सिखाईं। हालांकि मैं जानता था कि मैं उन्हें कभी नहीं भूलूंगा, वे मेरे गुरु नहीं थे और नौ महीने बाद मैंने उनका आश्रम छोड़ दिया और भटकता रहा। ऋषिकेश पहुंचने के तुरंत बाद, मैंने स्वामी शिवानंद के बारे में सुना। मैं उनके पास गया और पूछा कि उच्चतम चेतना का अनुभव कैसे किया जाए । उन्होंने मुझे अपने आश्रम में रहने के लिए कहा और वह मेरा मार्गदर्शन करेंगे। इसलिए मैंने मठवासी जीवन का अनुसरण किया, लेकिन फिर भी, लंबे समय तक मैं अपने अस्तित्व के उद्देश्य के बारे में उलझन में था। मुझे लगा कि मनुष्य एक साधक है, फिर भी मैं वास्तव में नहीं जानती थी कि मैं क्या खोज रही थी और अक्सर उस भयानक प्रश्न के साथ छोड़ दिया जाता था जो मनुष्य स्वयं से मृत्यु के बारे में पूछता है।

कुंडलिनी का जागरण

कुछ समय बाद गंगा किनारे बैठे-बैठे मुझे एक और अनुभव हुआ। मैं कुछ सांसारिक सोच रहा था जब मेरा दिमाग अनायास अंदर और अंदर जाने लगा। अचानक मुझे लगा जैसे पृथ्वी मेरे नीचे से फिसल रही थी और आकाश का विस्तार और घटता जा रहा था। एक पल बाद मैं एक परमाणु विस्फोट की तरह मेरे शरीर के आधार से स्प्रिंगिंग एक भयानक बल का अनुभव. मुझे लगा कि मैं बहुत तेजी से हिल रहा था, हल्की धाराएं भयानक थीं। मैंने परम आनंद का अनुभव किया, जैसे कि एक आदमी की इच्छा का चरमोत्कर्ष, और यह लंबे समय तक जारी रहा। मेरा पूरा शरीर सिकुड़ रहा था जब तक कि आनंद की भावना काफी असहनीय नहीं हो गई और मैंने अपने शरीर के बारे में पूरी तरह से जागरूकता खो दी। ऐसा तीसरी बार हुआ है।

होश में लौटने के बाद मैं कई दिनों तक बेसुध रहा। मैं न खा सकता था, न सो सकता था और न हिल सकता था, यहां तक कि शौचालय जाने के लिए भी। मैंने सब कुछ देखा लेकिन कुछ भी पंजीकृत नहीं था। आनंद मेरे भीतर एक जीवित चीज थी और मुझे पता था कि अगर मैं चला गया, तो यह अद्भुत भावना समाप्त हो जाएगी; मैं इस सब की तीव्रता खो दूंगा। जब अंदर घंटियां बज रही थीं तो

मैं कैसे हिल सकता था? यह मेरी कुंडलिनी का जागरण था।
एक सप्ताह के बाद मैं सामान्य हो गया और फिर मैंने तंत्र और योग का बहुत गंभीरता से अध्ययन करना शुरू कर दिया। पहले मैं थोड़ा कमजोर और बीमार था, इसलिए मैंने अपने पूरे सिस्टम को शुद्ध करने के लिए हठ योग का अभ्यास किया। फिर मैंने कुंडलिनी योग के शानदार विज्ञान का पता लगाना शुरू किया। मूलाधार चक्र में जागृत होने वाली यह शक्ति क्या है? मेरी रुचि जागृत हुई और मैंने इस अद्भुत शक्ति को समझने की कोशिश में बहुत प्रयास किया।
कुंडलिनी के जागरण के साथ, इसकी नींद से अधिक बुद्धि जागृत होती है और आप रचनात्मकता की एक नई श्रृंखला को जन्म दे सकते हैं। जब कुंडलिनी जागृत होती है, तो न केवल आप दर्शन और मानसिक अनुभवों से धन्य होते हैं, आप एक पैगंबर, संत, प्रेरित कलाकार या संगीतकार, एक शानदार लेखक या कवि, एक भेदक या मसीहा बन सकते हैं। या आप एक उत्कृष्ट नेता, प्रधान मंत्री, राज्यपाल या राष्ट्रपति बन सकते हैं। कुंडलिनी का जागरण मानव मन और व्यवहार के पूरे क्षेत्र को प्रभावित करता है।
कुंडलिनी कोई मिथक या भ्रम नहीं है। यह एक परिकल्पना या कृत्रिम निद्रावस्था का सुझाव नहीं है। कुंडलिनी एक जैविक पदार्थ है जो शरीर के ढांचे के भीतर मौजूद है। इसके जागरण से पूरे शरीर में विद्युत आवेग उत्पन्न होते हैं और आधुनिक वैज्ञानिक उपकरणों और मशीनों द्वारा इन आवेगों का पता लगाया जा सकता है। इसलिए, हम में से प्रत्येक को कुंडलिनी जागरण के महत्व और लाभों पर विचार करना चाहिए, और हमें इस महान शक्ति को जागृत करने का संकल्प लेना चाहिए।

कुंडलिनी क्या है?

हर किसी को कुंडलिनी के बारे में कुछ जानना चाहिए क्योंकि यह मानव जाति की आने वाली चेतना का प्रतिनिधित्व करता है। कुंडलिनी मानव जीव में एक सोए हुए निष्क्रिय संभावित बल का नाम है और यह रीढ़ की हड्डी के स्तंभ की जड़ में स्थित है। मर्दाना शरीर में यह मूत्र और उत्सर्जन अंगों के बीच, पेरिनेम में होता है। महिला शरीर में इसका स्थान गर्भाशय की जड़ में, गर्भाशय ग्रीवा में होता है। इस केंद्र को मूलाधार चक्र के रूप में जाना जाता है और यह वास्तव में एक भौतिक संरचना है। यह एक छोटी ग्रंथि है जिसे आप बाहर भी निकाल सकते हैं और दबा भी सकते हैं। हालाँकि, कुंडलिनी एक सुप्त ऊर्जा है, और यदि आप इसे दबाते भी हैं, तो यह बम की तरह नहीं फटेगी।
कुंडलिनी जागृत करने के लिए आपको योगिक तकनीकों के माध्यम से खुद को तैयार करना चाहिए । आपको आसन, प्राणायाम, क्रिया योग और ध्यान का अभ्यास करना चाहिए । फिर, जब आप अपने प्राण को कुंडलिनी की सीट में निर्देशित करने में सक्षम होते हैं, तो ऊर्जा जागती है और केंद्रीय तंत्रिका नहर में, सुषुम्ना नाड़ी के माध्यम से मस्तिष्क तक अपना रास्ता बनाती है। जैसे ही कुंडलिनी चढ़ती है, यह प्रत्येक चक्र से गुजरती है जो मस्तिष्क के विभिन्न मूक क्षेत्रों से जुड़े होते हैं। कुंडलिनी के जागरण के साथ मस्तिष्क में एक विस्फोट होता है क्योंकि निष्क्रिय या सोने के क्षेत्र फूलों की तरह खिलने लगते हैं। इसलिए, कुंडलिनी को मस्तिष्क के मूक क्षेत्रों के जागरण के साथ बराबर किया जा सकता है।
यद्यपि कुंडलिनी को मूलाधार चक्र में निवास करने के लिए कहा जाता है, हम सभी विकास के विभिन्न चरणों में हैं, और हम में से कुछ में कुंडलिनी पहले से ही स्वाधिष्ठान, मणिपुर या अनाहत चक्र तक पहुंच गई है। यदि ऐसा है, तो अब आप जो भी साधना करते हैं, वह अनाहत या किसी अन्य चक्र में जागृति शुरू कर सकती है। हालांकि, मूलाधार चक्र में कुंडलिनी का जागरण एक बात है, और मस्तिष्क के उच्चतम केंद्र सहस्रार में जागरण एक और बात है। सहस्रार का बहुपंगु कमल खिलते ही एक नई चेतना का उदय होता है। हमारी वर्तमान चेतना स्वतंत्र नहीं है, क्योंकि मन इंद्रियों द्वारा प्रदान की गई जानकारी पर निर्भर करता है। यदि आपके पास आंखें नहीं हैं, तो आप कभी नहीं देख सकते हैं; यदि आप बहरे हैं, तो आप कभी नहीं सुनेंगे। लेकिन जब अतिचेतना उभरती है तो अनुभव भी स्वतन्त्र हो जाता है, ज्ञान भी स्वतन्त्र हो जाता है।

कुंडलिनी की खोज कैसे हुई

सृष्टि के आरम्भ से ही, मनुष्य ने अनेक पारलौकिक घटनाओं को देखा है। कभी-कभी वह दूसरों के विचारों को पढ़ने में सक्षम था, उसने किसी और की भविष्यवाणियों को सच होते देखा, या उसने अपने स्वयं के सपनों को वास्तविकताओं में प्रकट होते हुए भी देखा होगा। उन्होंने इस तथ्य पर विचार किया कि कुछ लोग प्रेरक कविताएँ लिख सकते हैं या सुंदर संगीत की रचना कर सकते हैं जबकि अन्य नहीं कर सकते; एक व्यक्ति युद्ध के मैदान में कई दिनों तक लड़ सकता था और दूसरा व्यक्ति बिस्तर से उठ भी नहीं सकता था। इसलिए वह जानना चाहता था कि हर कोई अलग क्यों लग रहा था।
अपनी जांच के दौरान, मनुष्य को यह समझ में आया कि प्रत्येक व्यक्ति के भीतर ऊर्जा का एक विशेष रूप है। उन्होंने देखा कि कुछ लोगों में यह ऊर्जा निष्क्रिय थी, दूसरों में यह विकसित हो रही थी और बहुत कम अल्पसंख्यक में यह वास्तव में जागृत थी। मूल रूप से, मनुष्य ने इस ऊर्जा का नाम देवताओं, देवियों, स्वर्गदूतों या देवताओं के नाम पर रखा। तब उन्होंने प्राण की खोज की और इसे प्राण शक्ति कहा। तंत्र में उन्होंने इसे कुंडलिनी कहा।

कुंडलिनी के विभिन्न नामों का क्या अर्थ है

संस्कृत में, *कुंडल*का अर्थ है कुंडल, और इसलिए कुंडलिनी को कुंडलित के रूप में वर्णित किया गया है। यह पारंपरिक मान्यता है, लेकिन इसे गलत तरीके से समझा गया है। *कुंडलिनी शब्द* वास्तव में कुंड शब्द से आया *है,* जिसका अर्थ है एक गहरा स्थान, गड्ढा या गुहा। दीक्षा समारोह में इस्तेमाल की जाने वाली आग को कुंड नामक गड्ढे में प्रज्वलित किया जाता है। इसी तरह जिस स्थान पर शव जलाया जाता है वह कुंडा है। यदि आप कोई गड्ढा या गड्ढा खोदते हैं, तो उसे कुंड कहा जाता है। कुंड अवतल गुहा को संदर्भित करता

है जिसमें मस्तिष्क, एक कुंडलित और सोते हुए नाग जैसा दिखता है, घोंसला बनाता है। (यदि आपके पास मानव मस्तिष्क के विच्छेदन की जांच करने का अवसर है, तो आप देखेंगे कि यह एक कुंडल या सांप के रूप में है जो खुद पर मुड़ा हुआ है। यही कुंडलिनी का सही अर्थ है। कुंडलिनी शब्द शक्ति या शक्ति को संदर्भित करता है जब यह अपनी सुप्त संभावित स्थिति में होता है, लेकिन जब यह प्रकट होता है, तो आप इसे देवी, काली, दुर्गा, सरस्वती, लक्ष्मी या किसी अन्य नाम से बुला सकते हैं, जो आपके सामने प्रदर्शित हो रहा है।

ईसाई परंपरा में, बाइबिल में इस्तेमाल किए गए शब्द 'पहल का मार्ग' और 'स्वर्ग की सीढ़ी', सुषुम्ना नाड़ी के माध्यम से कुंडलिनी की चढ़ाई का उल्लेख करते हैं। कुंडलिनी का उत्थान और, अंततः, आध्यात्मिक अनुग्रह का वंश, क्रॉस का प्रतीक है। यही कारण है कि ईसाई अजना, अनाहत और विशुद्धि चक्रों पर क्रॉस का चिन्ह बनाते हैं, क्योंकि अजना वह केंद्र है जहां आरोही चेतना को पार किया जाता है और अनाहत वह जगह है जहां अवरोही अनुग्रह दुनिया के सामने प्रकट होता है।

आध्यात्मिक जीवन में जो कुछ भी होता है, उसका संबंध कुंडलिनी के जागरण से होता है। और आध्यात्मिक जीवन के हर रूप का लक्ष्य, चाहे आप इसे समाधि, निर्वाण, मोक्ष, भोज, मिलन, कैवल्य, मुक्ति या जो कुछ भी कहें, वास्तव में कुंडलिनी का जागरण है।

कुंडलिनी, काली और दुर्गा

जब कुंडलिनी जागृत हो जाती है और आप इसे संभाल नहीं पाते हैं, तो इसे काली कहा जाता है। जब आप इसे संभाल सकते हैं और लाभकारी उद्देश्यों के लिए इसका उपयोग करने में सक्षम होते हैं और आप इसके कारण शक्तिशाली हो जाते हैं, तो इसे दुर्गा कहा जाता है।

काली एक महिला देवता है, नग्न, काले या धुएँ के रंग की, एक सौ आठ मानव खोपड़ी की माला पहने हुए, विभिन्न जन्मों की यादों का प्रतिनिधित्व करती है। काली की रक्त लाल रंग की सुस्त जीभ रजो गुण का प्रतीक है जिसका परिपत्र आंदोलन सभी रचनात्मक गतिविधियों को गति देता है। इस विशिष्ट भाव से, वह साधकों को अपने रजो गुण को नियंत्रित करने के लिए प्रेरित कर रही है। बलि की तलवार और बाएं हाथ से पकड़ा गया कटा हुआ सिर विघटन के प्रतीक हैं। अंधकार और मृत्यु किसी भी तरह से प्रकाश और जीवन की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि वे उनके मूल हैं। साधक अपने स्त्री रूप में ब्रह्मांडीय शक्ति की पूजा करती है, क्योंकि वह गतिज पहलू का प्रतिनिधित्व करती है, मर्दाना स्थिर पहलू है जो केवल उसकी शक्ति के माध्यम से सक्रिय होता है।

हिंदू पौराणिक कथाओं में, काली के जागरण का बहुत विस्तार से वर्णन किया गया है। जब काली लाल क्रोध में उठती है, तो सभी देवता और राक्षस दंग रह जाते हैं और सभी चुप रहते हैं। वे नहीं जानते कि वह क्या करने जा रही है। वे भगवान शिव से उसे शांत करने के लिए कहते हैं, लेकिन काली क्रूरता से दहाड़ती है, उसे नीचे फेंक देती है और मांस और रक्त की प्यासी होकर अपना मुंह खोलकर उसकी छाती पर खड़ी हो जाती है। जब देवता काली को शांत करने के लिए प्रार्थना करते हैं, तो वह शांत और शांत हो जाती है।

फिर दुर्गा का उद्भव होता है, जो अचेतन के उच्च, अधिक परिष्कृत और सौम्य प्रतीक हैं। दुर्गा बाघ पर विराजमान एक सुंदर देवी हैं। उसके आठ हाथ हैं जो आठ गुना तत्वों का प्रतिनिधित्व करते हैं। दुर्गा अपनी बुद्धि और शक्ति का प्रतीक बनने के लिए मानव सिर की माला पहनती हैं। ये सिर आम तौर पर संख्या में बावन होते हैं, जो संस्कृत वर्णमाला के बावन अक्षरों का प्रतिनिधित्व करते हैं, जो ध्वनि के रूप में शब्द ब्रह्म या ब्रह्मा की बाहरी अभिव्यक्तियाँ हैं। दुर्गा जीवन के सभी बुरे परिणामों को दूर करने वाली और मूलाधार से मुक्त होने वाली शक्ति और शांति की दाता हैं।

योग दर्शन के अनुसार, काली, अचेतन कुंडलिनी की पहली अभिव्यक्ति एक भयानक शक्ति है; यह पूरी तरह से व्यक्तिगत आत्मा को वश में करता है, जिसका प्रतिनिधित्व भगवान शिव पर उसके खड़े होने से होता है। कभी-कभी ऐसा होता है कि मानसिक अस्थिरता के कारण कुछ लोग अपने अचेतन शरीर के संपर्क में आकर अशुभ, क्रूर तत्वों- भूत-प्रेत, राक्षस आदि को देख लेते हैं। जब काली, मनुष्य की अचेतन शक्ति, जागृत हो जाती है, तो वह आगे की अभिव्यक्ति से मिलने के लिए ऊपर जाती है, दुर्गा, अतिचेतन, महिमा और सुंदरता प्रदान करती है।

कुंडलिनी का प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्व

तांत्रिक ग्रंथों में, कुंडलिनी की कल्पना मौलिक शक्ति या ऊर्जा के रूप में की गई है। आधुनिक मनोविज्ञान के संदर्भ में, इसे मनुष्य में अचेतन कहा जा सकता है। जैसा कि हमने अभी चर्चा की है, हिंदू पौराणिक कथाओं में, कुंडलिनी काली की अवधारणा से मेल खाती है। शैव धर्म के दर्शन में, कुंडलिनी की अवधारणा को शिवलिंगम द्वारा दर्शाया गया है, अंडाकार आकार का पत्थर या स्तंभ जिसके चारों ओर एक सांप कुंडली मारकर बैठा होता है।

हालांकि, आमतौर पर, कुंडलिनी को साढ़े तीन बार कुंडली मारकर सोए हुए नाग के रूप में चित्रित किया गया है। बेशक, मूलाधार, सहस्रार या किसी अन्य चक्र में कोई नाग नहीं रहता है, लेकिन नाग हमेशा कुशल चेतना का प्रतीक रहा है। दुनिया के सभी सबसे पुराने रहस्यवादी पंथों में आपको नाग मिलेंगे, और यदि आपने भगवान शिव की छवियों की कोई तस्वीर देखी है, तो आपने नागों को उनकी कमर, गर्दन और बाहों को घेरते हुए देखा होगा। काली भी नागों से सुशोभित हैं और भगवान विष्णु एक बड़े कुंडलित नाग पर सदा विराजमान रहते हैं। यह नाग शक्ति मनुष्य में अचेतन का प्रतीक है।

स्कैंडिनेवियाई, यूरोपीय, लैटिन अमेरिकी और मध्य पूर्वी देशों और दुनिया की कई अलग-अलग सभ्यताओं में, नाग शक्ति की अवधारणा को स्मारकों और प्राचीन कलाकृतियों में दर्शाया गया है। इसका मतलब है कि कुंडलिनी अतीत में दुनिया के सभी हिस्सों के लोगों के लिए जानी जाती थी। हालाँकि, हम किसी भी तरीके से कुंडलिनी की कल्पना कर सकते हैं क्योंकि वास्तव में, प्राण का कोई रूप या आयाम नहीं है, यह अनंत है।

कुंडलिनी जागरण के पारंपरिक विवरणों में, यह कहा जाता है कि कुंडलिनी मूलाधार में एक कुंडलित सांप के रूप में रहती है और

जब सांप जागता है तो यह सुषुम्ना (रीढ़ की हड्डी के केंद्र में मानसिक मार्ग) के माध्यम से खुलता है और गोली मारता है, अन्य चक्रों को खोलता है। (सर जॉन वुडरॉफ का देखें *सर्प शक्ति*। ब्रह्मचारी स्वामी व्यासदेव ने अपनी पुस्तक *साइंस ऑफ द सोल* में कुंडलिनी के जागरण का वर्णन इस प्रकार किया है: "साधकों ने सुषुम्ना को एक चमकदार छड़ या खंभे के रूप में देखा है, एक सुनहरा पीला सांप, या कभी-कभी एक चमकते काले सांप के रूप में लगभग दस इंच लंबा रक्त लाल आंखों के साथ सुलगते लकड़ी के कोयले की तरह, जीभ का अगला हिस्सा कंपन और बिजली की तरह चमकता है, रीढ़ की हड्डी के स्तंभ पर चढ़ना।
नाग के तीन कुंडलों का अर्थ इस प्रकार है: तीन कुंडलियां ओम के तीन मात्राओं का प्रतिनिधित्व करती हैं, जो भूत, वर्तमान और भविष्य से संबंधित हैं; तीन गुणों के लिए: तमस, रजस और सत्व; चेतना के तीन राज्यों के लिए: जागना, सोना और सपने देखना; और तीन प्रकार के अनुभव के लिए: व्यक्तिपरक अनुभव, कामुक अनुभव और अनुभव की अनुपस्थिति। आधा कुंडल अतिक्रमण की स्थिति का प्रतिनिधित्व करता है, जहां न तो जागना, सोना और न ही सपना देखना है। तो, साढ़े तीन कुंडल ब्रह्मांड के कुल अनुभव और अतिक्रमण के अनुभव को दर्शाते हैं।

कुंडलिनी जागृत कौन कर सकता है?

ऐसे कई लोग हैं जिन्होंने अपनी कुंडलिनी जागरण की है। केवल संत और साधु ही नहीं, बल्कि कवि, चित्रकार, योद्धा, लेखक, कोई भी अपनी कुंडलिनी जागृत कर सकता है। कुंडलिनी के जागरण के साथ, न केवल भगवान के दर्शन होते हैं, रचनात्मक बुद्धि का उदय होता है और अतिमानसिक संकायों का जागरण होता है। कुंडलिनी को सक्रिय करके आप जीवन में कुछ भी बन सकते हैं।
कुंडलिनी की ऊर्जा एक ऊर्जा है, लेकिन यह व्यक्तिगत मानसिक केंद्रों या चक्रों के माध्यम से खुद को अलग तरह से व्यक्त करती है - पहले स्थूल सहज तरीकों से और फिर उत्तरोत्तर अधिक सूक्ष्म तरीकों से। कंपन के उच्च और अधिक सूक्ष्म स्तरों पर इस ऊर्जा की अभिव्यक्ति का शोधन मानव चेतना की उच्चतम संभावनाओं के लिए चढ़ाई का प्रतिनिधित्व करता है।
कुंडलिनी रचनात्मक ऊर्जा है; यह आत्म अभिव्यक्ति की ऊर्जा है। जिस तरह प्रजनन में एक नया जीवन बनाया जाता है, उसी तरह, आइंस्टीन जैसा कोई व्यक्ति उसी ऊर्जा का उपयोग एक अलग, अधिक सूक्ष्म क्षेत्र में करता है, सापेक्षता जैसे सिद्धांत को बनाने के लिए। यह वही ऊर्जा है जो तब व्यक्त की जाती है जब कोई सुंदर संगीत की रचना या बजाता है। यह वही ऊर्जा है जो जीवन के सभी हिस्सों में व्यक्त की जाती है, चाहे वह व्यवसाय का निर्माण कर रहा हो, पारिवारिक कर्तव्यों को पूरा कर रहा हो या जो भी लक्ष्य आप चाहते हैं उसे प्राप्त कर रहा हो। ये सभी एक ही रचनात्मक ऊर्जा की अभिव्यक्ति हैं।
प्रत्येक व्यक्ति, चाहे गृहस्थ हो या संन्यासी, को यह याद रखना चाहिए कि कुंडलिनी का जागरण मानव अवतार का मुख्य उद्देश्य है। कामुक जीवन के जितने भी सुख हम अभी भोग रहे हैं, उनका उद्देश्य मानव जीवन की प्रतिकूल परिस्थितियों के बीच कुंडलिनी के जागरण को बढ़ाना ही है।

कायापलट की एक प्रक्रिया

कुंडलिनी के जागरण के साथ, जीवन में एक परिवर्तन होता है। इसका किसी के नैतिक, धार्मिक या नैतिक जीवन से कोई लेना-देना नहीं है। इसका हमारे अनुभवों और धारणाओं की गुणवत्ता से अधिक लेना-देना है। जब कुंडलिनी जागती है, तो आपका मन बदल जाता है और आपकी प्राथमिकताएं और आसक्तियां भी बदल जाती हैं। आपके सभी कर्म एकीकरण की प्रक्रिया से गुजरते हैं। इसे समझना बहुत आसान है। जब आप बच्चे थे तो आपको खिलौनों से प्यार था, लेकिन अब आप उन्हें प्यार क्यों नहीं करते? क्योंकि तुम्हारा मन बदल गया है और फलस्वरूप तुम्हारी मोह भी बदल गई है। तो कुंडलिनी के जागरण के साथ, एक कायापलट होता है। यहां तक कि पूरे भौतिक शरीर के पुनर्गठन की संभावना भी है।
जब कुंडलिनी जागृत होती है, तो भौतिक शरीर वास्तव में कई परिवर्तनों से गुजरता है। आम तौर पर वे सकारात्मक होते हैं, लेकिन अगर आपके गुरु सावधान नहीं हैं, तो वे नकारात्मक भी हो सकते हैं। शक्ति जागते ही शरीर की कोशिकाएं पूरी तरह चार्ज हो जाती हैं और कायाकल्प की प्रक्रिया भी शुरू हो जाती है। आवाज बदलती है, शरीर की गंध बदल जाती है और हार्मोनल स्राव भी बदल जाता है। वास्तव में, शरीर और मस्तिष्क में कोशिकाओं का परिवर्तन सामान्य से बहुत अधिक दर पर होता है। ये केवल कुछ टिप्पणियां हैं। हालांकि, वैज्ञानिक शोधकर्ता अभी भी इस क्षेत्र में अपना पहला कदम उठा रहे हैं।

कुंडलिनी जागृत क्यों करें?

यदि आप कुंडलिनी योग का अभ्यास करना चाहते हैं, तो सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपके पास एक कारण या लक्ष्य है। यदि आप मानसिक शक्तियों के लिए कुंडलिनी जागरण करना चाहते हैं, तो कृपया अपने भाग्य के साथ आगे बढ़ें। लेकिन अगर आप शिव और शक्ति के बीच साम्य का आनंद लेने के लिए कुंडलिनी जागृत करना चाहते हैं, तो आपके भीतर दो महान शक्तियों के बीच वास्तविक साम्य है, और यदि आप समाधि में प्रवेश करना चाहते हैं और ब्रह्मांड में पूर्ण अनुभव करना चाहते हैं, और यदि आप समझना चाहते हैं उपस्थिति के पीछे की सच्चाई, और यदि आपकी तीर्थयात्रा का उद्देश्य बहुत महान है, तब ऐसा कुछ भी नहीं है जो आपके पास बाधा के रूप में आ सके।
कुंडलिनी जागरण के माध्यम से, आप प्रकृति के नियमों की भरपाई कर रहे हैं और अपने शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास की गति को तेज कर रहे हैं। एक बार जब महान शक्ति जागृत हो जाती है, तो मनुष्य अब एक सकल भौतिक शरीर नहीं रह जाता है जो कम मन और कम वोल्टेज प्राण के साथ काम करता है। इसके बजाय, शरीर की प्रत्येक कोशिका को कुंडलिनी के उच्च वोल्टेज प्राण से चार्ज किया जाता है । और जब पूर्ण जागृति होती है, तो मनुष्य एक कनिष्ठ देवता बन जाता है, दिव्यता का अवतार।

कुंडलिनी फिजियोलॉजी

कुंडलिनी या सर्प शक्ति भौतिक शरीर से संबंधित नहीं है, हालांकि यह इससे जुड़ी हुई है। न ही यह मानसिक शरीर या सूक्ष्म शरीर में भी खोजा जा सकता है। इसका निवास वास्तव में कारण शरीर में है, जहां समय, स्थान और वस्तु की अवधारणाएं पूरी तरह से खो जाती हैं।

कुंडलिनी की अवधारणा सर्वोच्च चेतना से कैसे और कहाँ संबंधित है? मूलाधार में नाग शक्ति को अचेतन अवस्था से उत्पन्न माना जाता है। इस अचेतन जागरूकता को तब विभिन्न चरणों से गुजरना पड़ता है और अस्तित्व के उच्चतम क्षेत्र में ब्रह्मांडीय जागरूकता के साथ एक हो जाता है। शिव की सर्वोच्च जागरूकता को सहस्रार में बैठा माना जाता है, जो सिर के मुकुट पर अतिचेतन या पारलौकिक शरीर है। वेदों के साथ-साथ तंत्रों में भी इस परम आसन को चेतना का गर्भ *हिरण्यगर्भ* कहा गया है। यह पिट्यूटरी शरीर से मेल खाती है, मस्तिष्क के भीतर स्थित मास्टर ग्रंथि.

सर्वोच्च चेतना के इस केंद्र के ठीक नीचे, एक और मानसिक केंद्र है – तीसरी आंख या अजना चक्र, जो पीनियल ग्रंथि से मेल खाती है। यह सहज ज्ञान की सीट है। यह केंद्र रीढ़ की हड्डी के स्तंभ के ऊपर, *भौंह केंद्र, भौंह* केंद्र के स्तर पर स्थित है। अजना चक्र महत्वपूर्ण है क्योंकि यह एक साथ सहस्रार में सर्वोच्च चेतना की सीट के साथ जुड़ा हुआ है, और मूलाधार के साथ, अचेतन की सीट, रीढ़ की हड्डी के आधार पर, सुषुम्ना के माध्यम से, रीढ़ की हड्डी के स्तंभ के भीतर मानसिक मार्ग। इसलिए, यह शक्ति के सबसे कम अचेतन आसन और व्यक्ति के भीतर रोशनी के उच्चतम केंद्र के बीच की कड़ी है।

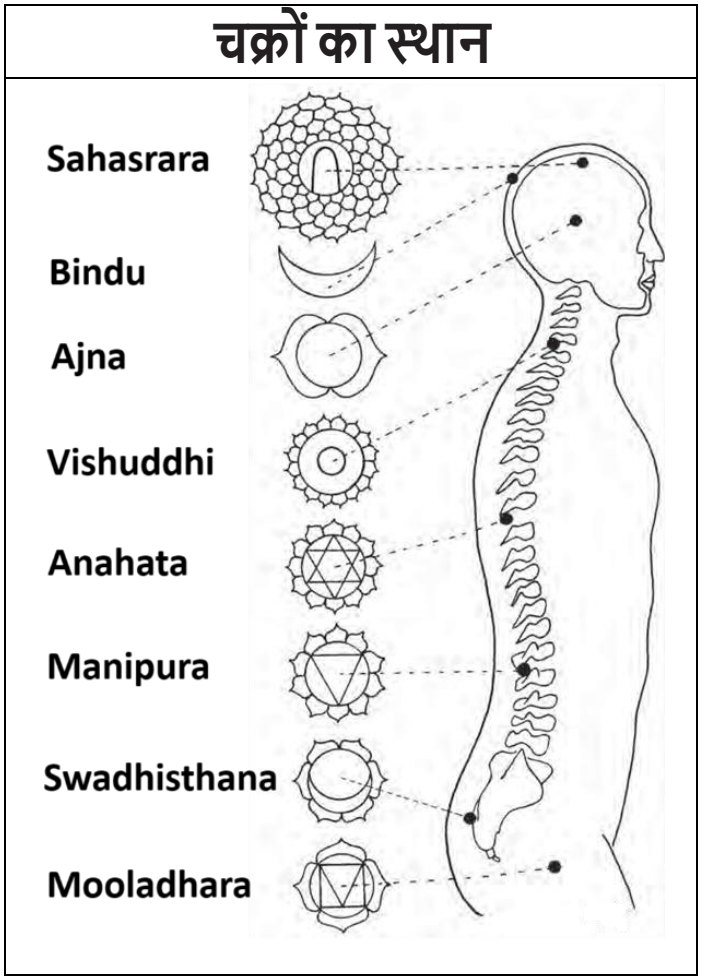
कुंडलिनी योग अमूर्त नहीं है। यह इसी भौतिक शरीर को आधार मानता है। कुंडलिनी योगी के लिए, सर्वोच्च चेतना इस शरीर में भौतिक पदार्थ की उच्चतम संभव अभिव्यक्ति का प्रतिनिधित्व करती है। इस भौतिक शरीर का पदार्थ सूक्ष्म शक्तियों में परिवर्तित हो रहा है - जैसे कि विकासवाद की क्रमिक प्रक्रिया में भावना, सोच, तर्क, स्मरण, अभिधारणा और संदेह करना। यह मानसिक, अतिसंवेदी या पारलौकिक शक्ति मानव विकास का अंतिम बिंदु है।

चक्र

चक्र *शब्द का शाब्दिक अर्थ* 'पहिया' या 'चक्र' है, लेकिन योगिक संदर्भ में संस्कृत शब्द का बेहतर अनुवाद 'भंवर' या 'भँवर' है। चक्र मानसिक ऊर्जा के भंवर हैं और उन्हें कंपन की विशेष दरों पर ऊर्जा के परिपत्र आंदोलनों के रूप में देखा और अनुभव किया जाता है।

प्रत्येक व्यक्ति में चक्रों के असंख्य होते हैं, लेकिन तंत्र और योग की प्रथाओं में, केवल कुछ प्रमुख लोगों का उपयोग किया जाता है। ये चक्र मनुष्य के अस्तित्व के पूर्ण स्पेक्ट्रम को स्थूल से सूक्ष्म तक फैलाते हैं।

चक्र शारीरिक और मानसिक केंद्रों से संबंधित हैं जिनकी संरचना पारंपरिक विवरणों के साथ कम या ज्यादा मेल खाती है। ये तंत्रिका केंद्र रीढ़ की हड्डी के अंदर स्थित नहीं होते हैं, लेकिन रीढ़ की हड्डी के स्तंभ की आंतरिक दीवारों पर जंक्शनों की तरह झूठ बोलते हैं। यदि आप रीढ़ की हड्डी को विभिन्न स्तरों पर अनुप्रस्थ रूप से काटते हैं, तो आप देख सकते हैं कि क्रॉस सेक्शन में ग्रे पदार्थ कमल के आकार जैसा दिखता है और तंत्रिका तंतुओं के आरोही और अवरोही पथ नाड़ियों के अनुरूप होते हैं। ये संचार तंत्रिका तंतु शरीर के उस हिस्से के विभिन्न शारीरिक कार्यों को नियंत्रित करते हैं। कई पुस्तकों में कहा गया है कि चक्र शक्ति के भंडार हैं, लेकिन यह सच नहीं है।



एक चक्र एक केंद्रीय रूप से रखे गए बिजली के खंभे की तरह होता है जिसमें से बिजली के तारों को आसपास के विभिन्न स्थानों, घरों और स्ट्रीट लाइट तक चलाया जाता है। यह व्यवस्था चक्रों में से प्रत्येक के लिए समान है। प्रत्येक चक्र से निकलने वाली नाड़ियां दोनों दिशाओं में प्राण ले जाती हैं। नाड़ियों में आगे और पीछे की प्राणिक गति होती है, जो विद्युत तारों में प्रत्यावर्ती धारा के प्रवाह के अनुरूप होती है। आउटगोइंग संचार और आने वाली प्रतिक्रिया प्रवेश करती है और इसी नाड़ियों में इस प्राणिक प्रवाह के रूप में चक्र को छोड़ देती है।

मानव शरीर में छह चक्र हैं जो सीधे मस्तिष्क के उच्च अप्रकाशित केंद्रों से जुड़े हुए हैं। पहला चक्र मूलाधार है। यह श्रोणि तल में स्थित है और नसों के कोक्सीजल प्लेक्सस से मेल खाती है। मर्दाना शरीर में यह मूत्र और उत्सर्जन के उद्घाटन के बीच स्थित होता है, एक

छोटी निष्क्रिय ग्रंथि के रूप में जिसे पेरिनेल बॉडी कहा जाता है। स्त्री शरीर में यह गर्भाशय ग्रीवा के पीछे की सतह के अंदर स्थित होता है।

मूलाधार आध्यात्मिक विकास में पहला चक्र है, जहां व्यक्ति पशु चेतना से परे जाता है और एक वास्तविक इंसान बनना शुरू करता है। यह पशु विकास के पूरा होने में अंतिम चक्र भी है। ऐसा कहा जाता है कि मूलाधार चक्र से लेकर एड़ी तक अन्य निचले चक्र हैं जो पशु और वृत्ति और बुद्धि के मानवीय गुणों के विकास के लिए जिम्मेदार हैं। मूलाधार चक्र से ऊपर की ओर चक्र हैं जो उच्च या सुपर मैन की रोशनी और विकास से संबंधित हैं। मूलाधार चक्र मानव उत्सर्जन और यौन कार्यों की पूरी श्रृंखला पर नियंत्रण है।

दूसरा चक्र *स्वाधिष्ठान* है, जो रीढ़ की हड्डी के निम्नतम बिंदु या समाप्ति पर स्थित है। यह नसों के त्रिक जाल से मेल खाती है और अचेतन को नियंत्रित करती है।

तीसरा चक्र *मणिपुर* है, जो रीढ़ की हड्डी के स्तंभ में नाभि के स्तर पर स्थित है। यह सौर जाल से मेल खाती है और शरीर में पाचन, आत्मसात और तापमान विनियमन की पूरी प्रक्रियाओं को नियंत्रित करती है।

चौथा चक्र *अनाहत* है, और यह हृदय के आधार के पीछे कशेरुक स्तंभ में स्थित है, उरोस्थि में अवसाद के स्तर पर। यह नसों के कार्डियक प्लेक्सस से मेल खाती है, और शरीर के इस क्षेत्र में हृदय, फेफड़े, डायाफ्राम और अन्य अंगों के कार्यों को भी नियंत्रित करती है।

पांचवां चक्र *विशुद्धि* है, जो कशेरुक स्तंभ में गले के गड्ढे के स्तर पर स्थित है। यह चक्र नसों के ग्रीवा जाल से मेल खाती है और थायरॉयड कॉम्प्लेक्स और आर्टिक्यूलेशन की कुछ प्रणालियों, ऊपरी तालू और एपिग्लॉटिस को भी नियंत्रित करती है।

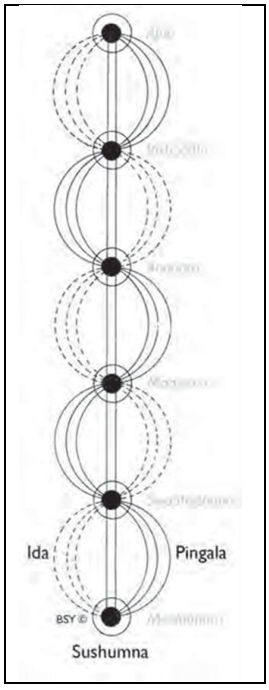
अजना, छठा और सबसे महत्वपूर्ण चक्र, पीनियल ग्रंथि से मेल खाता है, जो रीढ़ की हड्डी के स्तंभ के ऊपर सीधे मस्तिष्क की मध्य रेखा में स्थित होता है। यह चक्र मांसपेशियों और यौन गतिविधि की शुरुआत को नियंत्रित करता है। तंत्र और योग का कहना है कि अजना चक्र, कमांड सेंटर, शिष्य के जीवन के सभी कार्यों पर पूर्ण नियंत्रण रखता है।

ये छह चक्र मस्तिष्क के विभिन्न हिस्सों को चालू करने के लिए स्विच के रूप में काम करते हैं। चक्रों में जो जागरण लाया जाता है, उसे नाड़ियों के माध्यम से मस्तिष्क के उच्च केंद्रों में ले जाया जाता है।

मस्तिष्क में दो उच्च केंद्र भी हैं जिन्हें आमतौर पर कुंडलिनी योग में संदर्भित किया जाता है: बिंदु और सहस्रार। *बिंदु* सिर के शीर्ष पर स्थित है, जहां हिंदू ब्राह्मण बालों का एक गुच्छा रखते हैं। यह वह बिंदु है जहां एकता पहले खुद को कई में विभाजित करती है। बिंदु पूरे ऑप्टिक सिस्टम को खिलाता है और अमृत या अमृत का आसन भी है।

सहस्रार सर्वोच्च है; यह कुंडलिनी शक्ति की अंतिम पराकाष्ठा है। यह उच्च जागरूकता की सीट है। सहस्रार सिर के शीर्ष पर स्थित है और शारीरिक रूप से पिट्यूटरी ग्रंथि से संबंधित है, जो शरीर की प्रत्येक ग्रंथि और प्रणाली को नियंत्रित करता है।

नाड़ियाँ



नाड़ियाँ तंत्रिकाएँ नहीं हैं, बल्कि चेतना के प्रवाह के लिए चैनल हैं। *नाड़ी का शाब्दिक अर्थ* प्रवाह है। जिस प्रकार विद्युत की नकारात्मक और सकारात्मक शक्तियां जटिल परिपथों के माध्यम से प्रवाहित होती हैं, उसी प्रकार *प्राण शक्ति* (जीवन शक्ति) और *मानस शक्ति* (मानसिक बल) इन नाड़ियों के माध्यम से हमारे शरीर के हर हिस्से से प्रवाहित होती हैं। तंत्रों के अनुसार 72,000 या उससे अधिक ऐसे चैनल या नेटवर्क हैं जिनके माध्यम से उत्तेजनाएं एक बिंदु से दूसरे बिंदु तक विद्युत प्रवाह की तरह प्रवाहित होती हैं। ये 72,000 नाड़ियां पूरे शरीर को कवर करती हैं और उनके माध्यम से शरीर के विभिन्न अंगों में गतिविधि की अंतर्निहित लय बनी रहती है। नाड़ियों के इस नेटवर्क के भीतर, दस मुख्य चैनल हैं, और इन दस में से तीन सबसे महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे शरीर की अन्य सभी नाड़ियों के भीतर प्राण और चेतना के प्रवाह को नियंत्रित करते हैं। इन तीन नाड़ियों को इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना कहा जाता है। *इड़ा नाड़ी* सभी मानसिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करती है, जबकि *पिंगला नदी* सभी महत्वपूर्ण प्रक्रियाओं को नियंत्रित करती है। इड़ा को चंद्रमा और पिंगला को सूर्य के रूप में जाना जाता है। एक तीसरी नाड़ी, *सुषुम्ना*, आध्यात्मिक चेतना के जागरण के लिए चैनल है। आप इन तीन नाड़ियों को प्राणिक बल, मानसिक बल और आध्यात्मिक शक्ति मान सकते हैं।

चूंकि सुषुम्ना रीढ़ की हड्डी की केंद्रीय नहर के अंदर बहती है, इडा और पिंगला एक साथ रीढ़ की हड्डी की बाहरी सतह पर बहते हैं, फिर भी बोनी कशेरुक स्तंभ के भीतर। इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ियां श्रोणि तल में मूलाधार में शुरू होती हैं। वहां से, सुषुम्ना केंद्रीय नहर के भीतर सीधे ऊपर की ओर बहती है, जबकि इड़ा बाईं ओर और पिंगला दाईं ओर गुजरती है। स्वाधिष्ठान चक्र, या त्रिक जाल में, तीन नाड़ियां फिर से एक साथ आती हैं और इड़ा और पिंगला एक दूसरे को पार करते हैं। इड़ा दाईं ओर, पिंगला बाईं ओर से गुजरती है, और सुषुम्ना केंद्रीय नहर में सीधे ऊपर की ओर बहती रहती है। तीन नाड़ियां फिर से मणिपुर चक्र, सौर जाल आदि में एक साथ आती हैं। अंत में, इडा, पिंगला और सुषुम्ना अजना चक्र में मिलते हैं। इड़ा और पिंगला शरीर में बारी-बारी से कार्य करते हैं और एक साथ नहीं। यदि आप अपने नथुनों का निरीक्षण करें तो आप पाएँगे कि सामान्यतः एक नथुने मुक्त रूप से बह रहे हैं और दूसरा अवरुद्ध है। जब बाईं नासिका खुली होती है, तो यह चंद्र ऊर्जा या इड़ा नाड़ी होती है जो बह रही होती है। जब दाहिनी नासिका मुक्त होती है, तो सौर ऊर्जा या पिंगला नाड़ी प्रवाहित होती है।

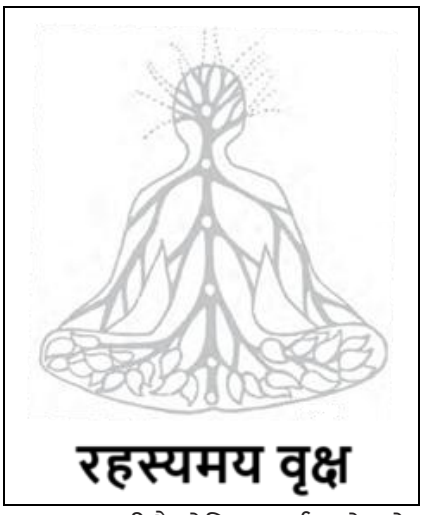
जांच से पता चला है कि जब दायां नथुना बह रहा होता है, तो मस्तिष्क का बायां गोलार्ध सक्रिय होता है। जब बायां नथुना बह रहा होता है, तो दायां गोलार्ध सक्रिय होता है। इस तरह नाड़ियां या ऊर्जा चैनल मस्तिष्क और जीवन और चेतना की घटनाओं को नियंत्रित करते

हैं।
अब, यदि इन दो ऊर्जाओं – प्राण और चित्त, पिंगला और इडा, जीवन और चेतना को एक साथ कार्य करने के लिए बनाया जा सकता है, तो मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों को एक साथ कार्य करने और सोच, जीवित, सहज और विनियमन प्रक्रियाओं में एक साथ भाग लेने के लिए बनाया जा सकता है।
साधारण जीवन में ऐसा नहीं होता है क्योंकि जीवन शक्ति और चेतना का एक साथ जागरण और कार्य केवल तभी हो सकता है जब केंद्रीय नली, सुषुम्ना, ऊर्जा के स्रोत कुंडलिनी से जुड़ी हो। यदि सुषुम्ना को भौतिक शरीर में जोड़ा जा सकता है, तो यह मस्तिष्क की कोशिकाओं को पुनः सक्रिय कर सकता है और एक नई भौतिक संरचना बना सकता है।

सुषुम्ना जागरण का महत्व

सुषुम्ना नाड़ी को एक खोखली ट्यूब माना जाता है जिसमें तीन और संकेंद्रित ट्यूब होते हैं, जिनमें से प्रत्येक पिछले एक की तुलना में उत्तरोत्तर अधिक सूक्ष्म होता है। नलिकाएं या नाड़ियां इस प्रकार हैं: *सुषुम्ना* – तमस को दर्शाता है, *वज्रिणी* – रजस को दर्शाता है, *चित्रिणी* – सत्व को दर्शाता है, और *ब्रह्मा* – चेतना को दर्शाता है। कुंडलिनी द्वारा बनाई गई उच्च चेतना ब्रह्म नाड़ी से होकर गुजरती है। जब कुंडलिनी शक्ति जागृत होती है तो यह सुषुम्ना नाड़ी से होकर गुजरती है। जिस क्षण मूलाधार चक्र में जागरण होता है, ऊर्जा सुषुम्ना के माध्यम से अजना चक्र तक पहुंच जाती है।
मूलाधार चक्र एक शक्तिशाली जनरेटर की तरह है। इस जनरेटर को शुरू करने के लिए, आपको किसी प्रकार की प्राणिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। यह प्राणिक ऊर्जा प्राणायाम के माध्यम से उत्पन्न होती है। जब आप प्राणायाम का अभ्यास करते हैं तो आप ऊर्जा उत्पन्न करते हैं और यह ऊर्जा एक सकारात्मक दबाव से मजबूर होती है जो मूलाधार चक्र में जनरेटर शुरू करती है। फिर इस उत्पन्न ऊर्जा को एक नकारात्मक दबाव द्वारा ऊपर की ओर धकेल दिया जाता है और अजना चक्र तक मजबूर किया जाता है।
इसलिए, सुषुम्ना का जागरण उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि कुंडलिनी का जागरण। मान लीजिए कि आपने अपना जनरेटर शुरू कर दिया है लेकिन आपने केबल में प्लग नहीं किया है, जनरेटर चलता रहेगा लेकिन वितरण नहीं होगा। आपको प्लग को जनरेटर में कनेक्ट करना होगा ताकि उत्पन्न ऊर्जा केबल के माध्यम से आपके घर के विभिन्न क्षेत्रों में जा सके।
जब केवल इड़ा और पिंगला सक्रिय हों और सुषुम्ना न हों, तो यह आपके विद्युत तार में सकारात्मक और नकारात्मक रेखाओं के होने जैसा है, लेकिन पृथ्वी का नहीं। जब मन ऊर्जा की तीन धाराओं को प्राप्त करता है तो सभी रोशनी काम करना शुरू कर देती हैं, लेकिन अगर आप पृथ्वी के तार को हटा देते हैं तो रोशनी नीचे चली जाएगी। इड़ा और पिंगला से ऊर्जा हर समय प्रवाहित होती है, लेकिन इसकी प्रफुल्लता बहुत कम होती है। जब इड, पिंगला और सुषुम्ना में धारा प्रवाहित होती है, तब आत्मज्ञान होता है। इस तरह आपको कुंडलिनी के जागरण, सुषुम्ना के जागरण और अजना चक्र में तीनों के मिलन को समझना होगा।
कुंडलिनी योग का पूरा विज्ञान सुषुम्ना के जागरण से संबंधित है, क्योंकि एक बार सुषुम्ना जीवन में आ जाता है, चेतना के उच्च और निम्न आयामों के बीच संचार का एक साधन स्थापित हो जाता है और कुंडलिनी का जागरण होता है। शक्ति तब सहस्रार चक्र में शिव के साथ एक होने के लिए सुषुम्ना नाड़ी की यात्रा करती है।
कुंडलिनी जागरण निश्चित रूप से काल्पनिक या प्रतीकात्मक नहीं है; यह इलेक्ट्रोफिजियोलॉजिकल है! कई आधुनिक वैज्ञानिक इस पर काम कर रहे हैं, और जापान के डॉ हिरोशी मोटोयामा ने एक इकाई विकसित की है जिसके द्वारा कुंडलिनी के जागरण के साथ ऊर्जा की तरंगों और धाराओं को रिकॉर्ड और मापा जा सकता है।
जब किसी पौधे की जड़ों को ठीक से पानी पिलाया जाता है, तो पौधा बढ़ता है और उसके फूल खूबसूरती से खिलते हैं। इसी प्रकार जब सुषुम्ना में कुंडलिनी जागरण होता है तो जीवन के सभी चरणों में जागरण होता है। लेकिन अगर जागरण केवल इड़ा या पिंगला या अन्य केंद्रों में से एक में होता है, तो यह किसी भी तरह से पूर्ण नहीं है। जब कुंडलिनी शक्ति जागृत होती है और सुषुम्ना मार्ग से सहस्रार तक जाती है, तभी मनुष्य में उच्च ऊर्जा का पूरा भंडार खुल जाता है।

रहस्यमय पेड़


रहस्यमय वृक्ष

भगवद्गीता *के पंद्रहवें अध्याय में* अविनाशी वृक्ष का वर्णन है, जिसकी जड़ें शीर्ष पर हैं और नीचे इसकी तना और शाखाएं नीचे की ओर बढ़ती हैं। जो इस वृक्ष को जानता है, वह सत्य को जानता है। यह पेड़ मानव शरीर और तंत्रिका तंत्र की संरचना और कार्य में मौजूद है। सच्चाई तक पहुंचने के लिए इस विरोधाभासी पेड़ को जानना और चढ़ना चाहिए। इसे इस तरह से समझा जा सकता है:
विचार, भावनाएं, विकर्षण और इतने पर केवल इस पेड़ की पत्तियां हैं जिनकी जड़ें मस्तिष्क ही हैं और जिनकी सूंड रीढ़ की हड्डी का स्तंभ है। यदि कोई जड़ों को काटना चाहता है तो इस पेड़ पर ऊपर से नीचे तक चढ़ना पड़ता है। यह पेड़ पूरी तरह से टॉपसी-टर्वी प्रतीत होता है, फिर भी इसमें सभी मनोगत सत्य और गुप्त ज्ञान का सार है। इसे बौद्धिक रूप से नहीं समझा जा सकता है, लेकिन केवल एक प्रगतिशील आध्यात्मिक जागृति के माध्यम से, सच्ची आध्यात्मिक समझ हमेशा एक तरह से सामने आती है जो बुद्धि के संकाय के लिए विरोधाभासी और तर्कहीन है। इसी वृक्ष को कबला में 'जीवन के वृक्ष' और बाइबिल में 'ज्ञान के वृक्ष' के रूप में जाना जाता है। इसकी समझ ईसाई और यहूदी दोनों धार्मिक परंपराओं का आधार बनती है, लेकिन दुर्भाग्य से इसे

बहुत लंबे समय तक पूरी तरह से गलत समझा गया है।
तो यह है कि हर कोई जो मूलाधार से सहस्रार की ओर जाने की कोशिश कर रहा है, वह हर बार जड़ पर चढ़ रहा है, और जड़ मस्तिष्क पर है, सहस्रार। मूलाधार जड़ केंद्र बिल्कुल नहीं है। इसलिए यदि आप स्वाधिष्ठान से सहस्रार या मणिपुर से सहस्रार की ओर जा रहे हैं, तो आप जड़ पर चढ़ रहे हैं, जो सहस्रार में सबसे ऊपर है।

कुंडलिनी और मस्तिष्क

कुंडलिनी का जागरण और शिव के साथ इसका मिलन तुरंत और अंतरंग रूप से पूरे मस्तिष्क से जुड़ा हुआ है। इसे सरलता से समझाने के लिए, हम कह सकते हैं कि मस्तिष्क में दस डिब्बे हैं, और इनमें से नौ निष्क्रिय हैं और एक सक्रिय है। आप जो कुछ भी जानते हैं, जो कुछ भी आप सोचते हैं या करते हैं वह मस्तिष्क के दसवें हिस्से से आ रहा है। अन्य नौ-दसवें, जो मस्तिष्क के ललाट भाग में हैं, को निष्क्रिय या नींद वाले मस्तिष्क के रूप में जाना जाता है।
ये डिब्बे निष्क्रिय क्यों हैं? क्योंकि कोई ऊर्जा नहीं है। मस्तिष्क का सक्रिय भाग इड़ा और पिंगला की ऊर्जाओं पर कार्य करता है, लेकिन अन्य नौ-दसवें हिस्से में केवल पिंगला होता है। पिंगला जीवन है और इड़ा चेतना है। यदि कोई व्यक्ति जीवित है लेकिन सोचने में असमर्थ है, तो हम कहते हैं कि उसके पास प्राण शक्ति है लेकिन मानस शक्ति नहीं है। इसी प्रकार मस्तिष्क के मूक भागों में चेतना नहीं, प्राण होता है।
इसलिए एक बहुत ही कठिन प्रश्न उठता है कि मस्तिष्क के सोए हुए डिब्बों को कैसे जगाया जाए? हम जानते हैं कि भय, चिंता और जुनून, मूल प्रवृत्ति को कैसे जगाया जाए, लेकिन हम में से अधिकांश यह नहीं जानते कि मस्तिष्क के इन निष्क्रिय क्षेत्रों को कैसे जगाया जाए। मस्तिष्क के मूक क्षेत्रों को जगाने के लिए, हमें पर्याप्त प्राण के साथ ललाट मस्तिष्क को चार्ज करना चाहिए, पर्याप्त महत्वपूर्ण ऊर्जा और चेतना के साथ, और हमें सुषुम्ना नाड़ी को जागृत करना चाहिए। इन दोनों उद्देश्यों के लिए हमें नियमित रूप से और लगातार लंबे समय तक प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

मस्तिष्क को रोशन करना

कुंडलिनी योग में यह पता चला कि मस्तिष्क के विभिन्न हिस्से चक्रों से जुड़े हुए हैं। कुछ क्षेत्र मूलाधार चक्र से जुड़े हुए हैं, अन्य स्वाधिष्ठान, मणिपुर आदि से जुड़े हुए हैं। जब आप एक इलेक्ट्रिक लैंप चालू करना चाहते हैं, तो आपको दीपक को स्वयं छूने की आवश्यकता नहीं है, आप इसे दीवार पर स्विच के माध्यम से संचालित करते हैं। इसी तरह, जब आप मस्तिष्क को जगाना चाहते हैं, तो आप इससे सीधे निपट नहीं सकते, आपको चक्रों में स्थित स्विचों को झटका देना होगा।
आधुनिक विज्ञान मस्तिष्क के सुप्त क्षेत्र को दस भागों में विभाजित करता है, जबकि कुंडलिनी योग में हम इसे छह भागों में विभाजित करते हैं। मस्तिष्क के गुण या अभिव्यक्तियाँ भी छह गुना हैं, उदाहरण के लिए, मानसिक शक्तियां। ये मस्तिष्क के संबंधित क्षेत्रों में जागृति की डिग्री के अनुसार विभिन्न व्यक्तियों में प्रकट होते हैं। हर कोई क्लैरवॉयंट या टेलीपैथिक नहीं है; कुछ लोग प्रतिभाशाली संगीतकार हैं। कोई भी गा सकता है, लेकिन मस्तिष्क में एक केंद्र है जहां पारलौकिक संगीत स्वयं को व्यक्त करता है।
कुल और आंशिक जागृति
एक जीनियस वह है जिसने मस्तिष्क के एक या अधिक निष्क्रिय क्षेत्रों को जागृत किया है। जिन लोगों के पास प्रतिभा की चमक है, वे हैं जिनके मस्तिष्क के कुछ सर्किटों में क्षणिक जागृति हुई है। यह पूर्ण जागृति नहीं है। जब संपूर्ण मस्तिष्क जागता है, तो आप एक कनिष्ठ देवता, देवत्व का अवतार या अवतार बन जाते हैं। विभिन्न प्रकार की प्रतिभाएँ हैं: बाल कौतुक, प्रेरित कवि, संगीतकार, आविष्कारक, भविष्यद्वक्ता, आदि, जिनमें आंशिक जागृति हुई है।

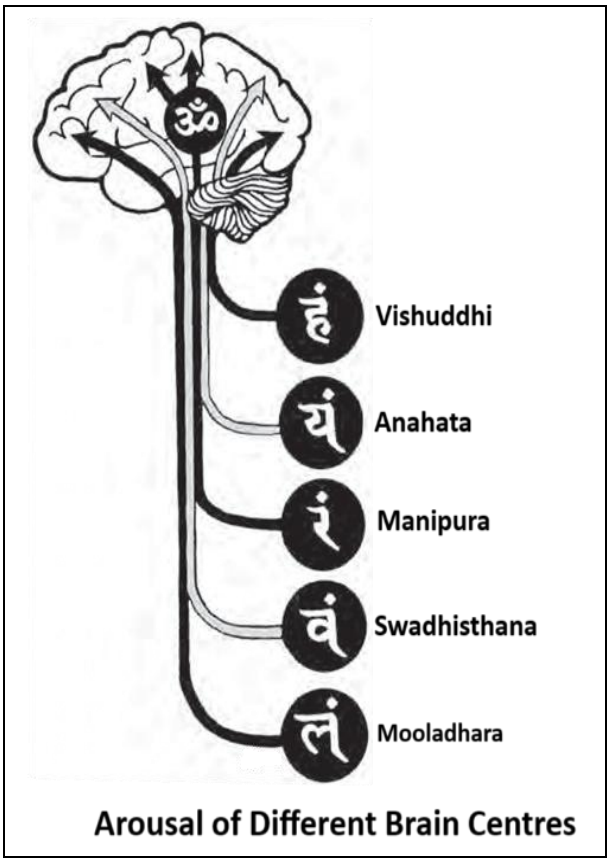
सहस्रार कुंडलिनी का वास्तविक आसन है

यद्यपि शास्त्रीय विवरण मूलाधार चक्र में कुंडलिनी के जागरण पर भारी जोर देते हैं, लेकिन एक व्यापक गलत धारणा है कि कुंडलिनी को वहां जागृत किया जाना चाहिए और बारी-बारी से सभी चक्रों की यात्रा करने और जागृत करने के लिए बनाया जाना चाहिए। वास्तव में, कुंडलिनी का आसन वास्तव में सहस्रार है। मूलाधार अन्य चक्रों की तरह केवल एक हेरफेर केंद्र या स्विच है, लेकिन ज्यादातर लोगों के लिए इस स्विच को संचालित करना आसान होता है।
प्रत्येक चक्र स्वतंत्र है; वे एक-दूसरे से जुड़े नहीं हैं। इसका मतलब यह है कि अगर मूलाधार में कुंडलिनी शक्ति जागृत होती है, तो यह सीधे सहस्रार में जाती है, मस्तिष्क के एक विशेष केंद्र में। इसी तरह, स्वाधिष्ठान से शक्ति सीधे सहस्रार तक जाती है, मणिपुर से यह सीधे सहस्रार तक जाती है और इसी तरह। कुंडलिनी को एक व्यक्तिगत चक्र में जागृत किया जा सकता है या यह सामूहिक रूप से चक्रों के पूरे नेटवर्क में जागृत हो सकता है। प्रत्येक चक्र से, जागरण झटका सहस्रार के शीर्ष तक जाता है। हालांकि, जागृति निरंतर नहीं होती है और मस्तिष्क में वे केंद्र सुप्तावस्था में लौट आते हैं। कुंडलिनी के मूलाधार में लौटने का यही अभिप्राय है।
यदि कुंडलिनी एक व्यक्तिगत चक्र में जागृत होती है, तो अनुभव जो उस चक्र की विशेषता हैं, चेतना में लाए जाएंगे। यह तब भी हो सकता है जब कोई व्यक्ति किसी व्यक्तिगत चक्र के लिए अभ्यास करता है। उदाहरण के लिए, स्वाधिष्ठान अभ्यास खुशी बढ़ाएगा; मणिपुर प्रथाओं से आत्म-विश्वास बढ़ेगा; अनाहत उत्तेजना प्रेम का विस्तार करेगी; विशुद्धि अभ्यास भेदभाव और ज्ञान को जागृत करेंगे, और अजना प्रथाओं से अंतर्ज्ञान, ज्ञान और शायद अतीन्द्रिय क्षमताओं आदि का प्रवाह बढ़ेगा।
यदि तंत्रिका तंत्र अत्यधिक उत्तेजित होता है, तो मस्तिष्क की सामान्य उत्तेजना के कारण हमारे पास अन्य संकाय खुल सकते हैं। यह संभवतः मस्तिष्क के निचले छोर में एक क्षेत्र की उत्तेजना के परिणामस्वरूप होता *है जिसे जालीदार गठन कहा जाता है*। इस क्षेत्र का

कार्य पूरे मस्तिष्क को जगाना या इसे आराम करना है, जैसा कि नींद में होता है।
जालीदार गठन और संबंधित क्षेत्रों में एक अंतर्निहित लय होती है जो हमारे सोने / जागने के चक्रों के लिए जिम्मेदार होती है, लेकिन यह काफी हद तक बाहर से संवेदनाओं द्वारा सक्रिय होती है - प्रकाश, ध्वनि, स्पर्श, आदि द्वारा, और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के माध्यम से अंदर से। यह उत्तरार्द्ध है जो कुंडलिनी प्रथाओं और अन्य शक्तिशाली योग प्रथाओं जैसे कुंभक या सांस प्रतिधारण के कारण अधिक सामान्य उत्तेजना के लिए जिम्मेदार लगता है।

कुंडलिनी – ऊर्जा या तंत्रिका संदेश?

विचार के कई स्कूल हैं कि कुंडलिनी वास्तव में क्या है। कई योगियों का कहना है कि कुंडलिनी रीढ़ की अक्ष से जुड़े एक गूढ़ मार्ग (सुषुम्ना) के साथ प्राणिक ऊर्जा का प्रवाह है। वे मानते हैं कि यह प्राणिक शरीर के जाल के भीतर प्राण के प्रवाह का हिस्सा है और कोई शारीरिक समकक्ष नहीं है। अन्य योगी कुंडलिनी की अपनी धारणाओं को तंत्रिका तंतुओं के साथ संदेशों के प्रवाह से संबंधित करते हैं। ये स्वायत्त प्लेक्सस के नेटवर्क में उत्पन्न होते हैं और मस्तिष्क में निश्चित शारीरिक केंद्रों के लिए रीढ़ की हड्डी में ट्रैक्ट के साथ चढ़ते हैं।
विचार के ये स्कूल कुंडलिनी के अनुभव को व्यक्त करने के लिए विभिन्न विवरणों का उपयोग करते हैं, लेकिन वे सभी सहमत हैं कि कुंडलिनी का अनुभव कुल मनोचिकित्सा घटना है जो रीढ़ की हड्डी के आसपास केंद्रित है। रीढ़ की हड्डी के भीतर एक बहुत ही महत्वपूर्ण तरल पदार्थ होता है, मस्तिष्कमेरु द्रव। जब प्राणायाम जैसे अभ्यासों के माध्यम से मूलाधार चक्र में जागरण होता है तो यह द्रव उत्तेजित हो जाता है। हम वास्तव में यह नहीं कह सकते कि इसका क्या होता है क्योंकि वैज्ञानिक भी निश्चित नहीं हैं, लेकिन कुंडलिनी जागरण के अनुभवों का अध्ययन करके, एक बात स्पष्ट है। जब मस्तिष्कमेरु द्रव कशेरुक स्तंभ के माध्यम से चलता है, तो यह चेतना के चरणों को बदल देता है और जहां तक विकास का संबंध है, यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण प्रक्रिया है।
यह चित्त या चेतना है जो मनुष्य में विकास से गुजरती है। चित्त का शरीर में कोई स्थान बिंदु नहीं है, यह प्रकृति में मनोवैज्ञानिक है, लेकिन यह इंद्रियों या इंद्रियों द्वारा प्रदान की गई जानकारी द्वारा नियंत्रित होता है ।



Arousal of Different Brain Centres

जबकि चित्त को लगातार जानकारी दी जा रही है, इसका विकास अवरुद्ध है, लेकिन यदि आप इंद्रियों से जानकारी के पारित होने को रोकते हैं, तो चित्त बहुत तेज़ी से विकसित होगा। कहने का तात्पर्य यह है कि यदि आप चित्त को आंख, नाक, कान, त्वचा और जीभ के माध्यम से प्रसारित की जा रही जानकारी से अलग करते हैं, तो चित्त को स्वतंत्रता का अनुभव करने के लिए मजबूर किया जाता है। जब प्राणायाम के दौरान मस्तिष्कमेरु द्रव प्रभावित होता है, तो इंद्रियां सुस्त हो जाती हैं और उनके संदेश बहुत धीरे-धीरे चित्त को रिले होते हैं। कभी-कभी, जब मस्तिष्कमेरु द्रव अत्यधिक उत्तेजित होता है, तो सभी संवेदी आवेग निलंबित हो जाते हैं और चित्त के भीतर अनुभव होते हैं। कभी-कभी ये अनुभव शानदार होते हैं, आप प्रकाश देख सकते हैं, पूरी पृथ्वी को कांपते हुए महसूस कर सकते हैं या अपने शरीर का अनुभव कर सकते हैं जैसे कि यह कपास के टुकड़े की तरह हल्का हो। ये और अन्य मस्तिष्कमेरु द्रव की प्रतिक्रियाओं के परिणामस्वरूप चित्त के अनुभव हैं।
एक विश्व प्रसिद्ध वैज्ञानिक, स्वर्गीय इज़ाक बेंटोव ने इस सिद्धांत को सामने रखा कि कुंडलिनी ध्यान के दौरान मस्तिष्क के प्रांतस्था के चारों ओर तंत्रिका आवेगों के घूमने के कारण होने वाला प्रभाव है। उन्होंने माना कि यह लयबद्ध दबाव तरंगों के कारण होता है जो दिल की धड़कन, श्वास और खोपड़ी के अंदर तरल पदार्थ की बातचीत के परिणामस्वरूप होता है, जिससे मस्तिष्क ऊपर और नीचे दोलन करता है, जो मस्तिष्क में विशिष्ट तंत्रिका धाराओं को उत्तेजित करता है।

ब्रह्मांडीय चेतना के भंडार को खोलना

यद्यपि कुंडलिनी के बारे में अलग-अलग विचार हैं, एक बात निश्चित है – कुंडलिनी में मानव चेतना को इस तरह से सक्रिय करने की क्षमता है कि एक व्यक्ति अपने सबसे लाभकारी गुणों को विकसित कर सकता है, प्रकृति के साथ बहुत अधिक घनिष्ठ संबंध में प्रवेश कर सकता है और पूरे ब्रह्मांड के साथ एकता के बारे में जागरूक हो सकता है।
सुदूर और हाल के अतीत के सभी महान चमत्कार, और जो अभी आने वाले हैं, मानव मस्तिष्क की संरचना के भीतर ब्रह्मांडीय चेतना, सोने के अंडे, सुनहरे कीड़े, छिपे हिरण्यगर्भ के भंडार के रूप में जाने जाते हैं। हममें यह विशेष केंद्र सोया हुआ या निष्क्रिय नहीं है, लेकिन यह बेहोश है, केवल इसलिए कि हम इसके प्रति सचेत नहीं हैं। प्राचीन ऋषियों, न्यूटन और आइंस्टीन और कई अन्य महान द्रष्टाओं के लिए जो रहस्योद्घाटन के रूप में आया था, वह हमारे भीतर भी मौजूद है, लेकिन यह उनके चेतन तल पर आया, जबकि यह हमारे पास नहीं आता है। एक प्रेरित कलाकार और एक साधारण व्यक्ति के बीच यही एकमात्र अंतर है।
कुंडलिनी योग का उद्देश्य वास्तव में मनुष्य की शक्ति को जागृत करना नहीं है, बल्कि शक्ति को पृथ्वी पर लाना या अचेतन या उच्च चेतना की शक्ति को सामान्य चेतना में लाना है। हमें चेतना को जागृत करने की कोई आवश्यकता नहीं है, क्योंकि यह हमेशा जागृत

है। हमें केवल अपनी उच्च चेतन शक्तियों पर पूर्ण नियंत्रण हासिल करना है। कुंडलिनी योग के माध्यम से हम सिर्फ मूलाधार से अजना तक के केंद्रों को संचालन में लाने की कोशिश करते हैं ताकि उच्च ज्ञान धीरे-धीरे हमारे सामने प्रकट हो सके।
आज मनुष्य ने प्रकृति के भौतिक आयाम, ऊर्जा में महारत हासिल कर ली है और प्रकृति के रहस्यों की खोज की है। अब, कुंडलिनी की प्रक्रिया के माध्यम से, मनुष्य को आध्यात्मिक आयाम का स्वामी बनना चाहिए।

जागृति के तरीके

तंत्रों के अनुसार, कुंडलिनी को विभिन्न तरीकों से जागृत किया जा सकता है जिसका अभ्यास व्यक्तिगत रूप से या संयोजन में किया जा सकता है। हालांकि, पहली विधि का अभ्यास नहीं किया जा सकता क्योंकि यह जन्म से जागृत होता है। बेशक, हममें से अधिकांश लोगों के लिए इस विशेष विधि का लाभ उठाने में बहुत देर हो चुकी है, लेकिन हममें से कुछ ऐसे बच्चे पैदा करने में सहायक हो सकते हैं जिन्होंने कुंडलिनियों को जागृत किया है।

जन्म से जागृति

एक अनुकूल जन्म से, यदि आपके माता-पिता अत्यधिक विकसित थे, तो आपके पास एक जागृत कुंडलिनी हो सकती है। जागृत सुषुम्ना, इड़ा या पिंगला नाड़ी के साथ जन्म लेना भी संभव है। इसका मतलब है कि जन्म के समय से आपके उच्च संकाय आंशिक रूप से या पूरी तरह से काम कर रहे होंगे। यदि कोई बालक आंशिक जागृति के साथ आता है तो उसे संत कहा जाता है और यदि वह पूर्ण प्रकाश के साथ आता है तो उसे अवतार, अवतार या ईश्वर के पुत्र के रूप में जाना जाता है।
यदि कोई जागृत कुंडलिनी के साथ पैदा होता है, तो उसके अनुभव बहुत नियंत्रण में होते हैं। वे स्वाभाविक तरीके से शुरुआत से ही उसमें जगह लेते हैं, इसलिए उसे कभी नहीं लगता कि उसके साथ कुछ असाधारण हो रहा है। जागृत कुंडलिनी वाले बच्चे में दृष्टि की स्पष्टता, सोच की उच्च गुणवत्ता और उदात्त दर्शन होता है। जीवन के प्रति उनका दृष्टिकोण कुछ असामान्य है क्योंकि उनके पास कुल अनासक्ति है। उसके लिए, उसके माता-पिता केवल उसकी रचना के साधन थे, और इसलिए वह उनके साथ सामान्य सामाजिक संबंधों को स्वीकार करने में असमर्थ है। हालाँकि वह उनके साथ रह सकता है, लेकिन उसे लगता है जैसे वह सिर्फ एक मेहमान था। ऐसा बच्चा बहुत परिपक्व व्यवहार प्रदर्शित करता है और जीवन में किसी भी चीज़ के लिए भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया नहीं करता है। जैसे-जैसे वह बड़ा होता है, वह जीवन में अपने मिशन और उद्देश्य से अवगत हो जाता है।
हम में से कई लोग एक योगी या एक प्रबुद्ध बच्चे को जन्म देना चाहते हैं लेकिन यह इतना सरल मामला नहीं है। हर विवाह या साथी का मिलन एक योगी पैदा नहीं कर सकता है, भले ही पुरुष और महिला सुबह और रात योग का अभ्यास करें। यह केवल कुछ परिस्थितियों में है कि एक उच्च अस्तित्व का उत्पादन किया जा सकता है। इस दुनिया में एक उच्च विकसित आत्मा का प्रवेश करने के लिए, व्यक्ति को सबसे पहले अपनी स्थूल इच्छाओं को आध्यात्मिक आकांक्षाओं में बदलना होगा।
पश्चिम के लोगों को यह समझाना बहुत कठिन है कि एक बच्चा प्रबुद्ध अवस्था में जन्म ले सकता है, क्योंकि एक धर्म विशेष के नैतिक दृष्टिकोण उनके चित्त और विश्वास में गहराई से रचे-बसे होते हैं। उनके लिए, एक पुरुष और एक महिला के बीच मिलन पाप है। यदि आप उन्हें समझाते हैं कि यौन मिलन के परिणामस्वरूप एक योगी उत्पन्न हो सकता है, तो वे कहते हैं, "नहीं! पाप से योगी का जन्म कैसे हो सकता है?"
यह संभव है कि इस तरह से सुपरमैन और महिलाओं की एक नई पीढ़ी का उत्पादन किया जाएगा। योग के अभ्यास के माध्यम से आप अपने जीन की गुणवत्ता को बदल सकते हैं। यदि जीन कलाकारों, वैज्ञानिकों, आविष्कारकों और बौद्धिक प्रतिभाओं का उत्पादन कर सकते हैं, तो जागृत कुंडलिनियों को क्यों नहीं? आपको सबसे पहले अपनी पूरी चेतना को बदलकर अपने शुक्राणु या ओवा की गुणवत्ता को बदलना होगा। न तो दवाएं और न ही आहार आपके जीन को बदल देगा, लेकिन यदि आप अपनी चेतना बदलते हैं, तो आप शरीर के तत्वों को प्रभावित कर सकते हैं और अंततः शुक्राणु या ओवा की गुणवत्ता को बदल सकते हैं। तब आपके पास जागृत कुंडलिनियों वाले बच्चे होंगे। वे घर के योगी और आध्यात्मिक गुरु बन जाएंगे जो आपके लिए चीजों को सही करते हैं। वे कहेंगे, "माँ, आप भौतिक शरीर नहीं हैं। "पापा, शराब पीना अच्छा नहीं है।
आप में से जो लोग विवाहित जीवन में प्रवेश करना चुनते हैं, उन्हें यह ध्यान में रखते हुए जाना चाहिए कि उद्देश्य केवल आनंद नहीं है, या संतान पैदा करना नहीं है, बल्कि एक प्रतिभा पैदा करना है। पूरी दुनिया में , जो लोग संतान के लिए शादी करते हैं, उन्हें उच्च गुणवत्ता वाले बच्चों के लिए प्रयास करना चाहिए।

मंत्र

कुंडलिनी जागरण की दूसरी विधि मंत्र के नियमित अभ्यास के माध्यम से है। यह एक बहुत शक्तिशाली, सहज और जोखिम मुक्त विधि है, लेकिन निश्चित रूप से यह एक साधना है जिसमें समय और बहुत धैर्य की आवश्यकता होती है। सबसे पहले आपको एक गुरु से एक उपयुक्त मंत्र प्राप्त करने की आवश्यकता है जो योग और तंत्र को जानता है, और जो आपकी साधना के माध्यम से आपका मार्गदर्शन कर सकता है। जब आप लगातार मंत्र का अभ्यास करते हैं, तो यह आपके अंदर एक उच्च शक्ति की दृष्टि विकसित करता है और आपको जीवन की कामुकता के बीच उदासीनता के साथ रहने में सक्षम बनाता है।
जब आप एक स्थिर झील में एक कंकड़ फेंकते हैं, तो यह गोलाकार तरंगें पैदा करता है। उसी तरह, जब आप एक मंत्र को बार-बार दोहराते हैं, तो ध्वनि बल गति को इकट्ठा करता है और मन के सागर में कंपन पैदा करता है। जब आप मंत्र को लाखों-अरबों बार दोहराते हैं, तो यह आपके मस्तिष्क के हर हिस्से में प्रवेश करता है और आपके पूरे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक शरीर को शुद्ध करता है।

मंत्र को जोर से, धीरे से, मानसिक तल पर और मानसिक तल पर जप किया जाना चाहिए। इन चार स्तरों पर इसका अभ्यास करने से, कुंडलिनी विधिपूर्वक और व्यवस्थित रूप से जागृत होती है। आप मंत्र को सांस के साथ मानसिक रूप से समन्वय में दोहराकर भी उपयोग कर सकते हैं, या आप इसे कीर्तन के रूप में जोर से गा सकते हैं। इससे मूलाधार में एक बड़ी क्षमता पैदा होती है और जागरण होता है।
मंत्र योग से निकटता से संबंधित ध्वनि या संगीत के माध्यम से जागृति है – नाद योग। यहां ध्वनियां बीज मंत्र हैं और संगीत में विशेष चक्रों के अनुरूप विशेष धुनें होती हैं। यह जागृति का सबसे कोमल और अवशोषित तरीका है।

तपस्या

जागरण की तीसरी विधि *तपस्या* है, जिसका अर्थ है तपस्या का प्रदर्शन। तपस्या शुद्धिकरण का एक साधन है, जलना या आग लगाना ताकि उन्मूलन की प्रक्रिया भौतिक शरीर में नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक शरीर में बनाई जाए। इस प्रक्रिया के माध्यम से मन, भावनाओं और पूरे व्यक्तित्व को सभी गंदगी, परिसरों और व्यवहार के पैटर्न से साफ किया जाता है जो दर्द और पीड़ा का कारण बनते हैं। तपस्या शुद्धि का कार्य है। ठंडे पानी या बर्फ में नग्न खड़े होने, या मूर्खतापूर्ण और अर्थहीन तपस्या का पालन करने में गलत नहीं समझा जाना चाहिए।
जब आप एक बुरी आदत को खत्म करना चाहते हैं, तो जितना अधिक आप कोशिश करते हैं, उतना ही शक्तिशाली हो जाता है। जब आप इसे जाग्रत अवस्था में छोड़ देते हैं, तो यह सपनों में दिखाई देता है, और जब आप उन सपनों को रोकते हैं, तो यह आपके व्यवहार में खुद को व्यक्त करता है या बीमारी में प्रकट होता है। इस विशेष आदत को इसकी मानसिक जड़ में नष्ट किया जाना चाहिए, न कि केवल सचेत स्तर पर। संस्कारों और वासनों को किसी न किसी रूप में तपस्या से समाप्त किया जाना चाहिए।
तपस्या एक मनोवैज्ञानिक या मनो-भावनात्मक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से आकांक्षी चयापचय की एक प्रक्रिया को गति देने की कोशिश करता है जो उन आदतों को मिटा देगा जो कमजोरी पैदा करती हैं और इच्छाशक्ति के जागरण में बाधा डालती हैं। "मुझे यह करना चाहिए, लेकिन मैं नहीं कर सकता। संकल्प और कार्यान्वयन के बीच यह अंतर आकांक्षी के दिमाग में क्यों उठता है? यह इतना महान क्यों है? यह इच्छाशक्ति की कमी के कारण है, और यह कमजोरी, संकल्प और निष्पादन के बीच की दूरी या बाधा को तपस्या के नियमित और बार-बार अभ्यास के माध्यम से हटाया जा सकता है। फिर इच्छाशक्ति एक बार निर्णय लेती है और मामला समाप्त हो जाता है। इच्छाशक्ति की यही ताकत तपस्या का फल है।
तपस्या का मनोविज्ञान मनुष्य की अव्यक्त शक्ति के जागरण में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह आधुनिक मनुष्य द्वारा अच्छी तरह से समझा नहीं गया है जिसने दुर्भाग्य से स्वीकार किया है कि मनुष्य आनंद सिद्धांत के लिए रहता है, जैसा कि फ्रायड और उसके शिष्यों द्वारा प्रतिपादित किया गया है। तपस्या का मनोविज्ञान बहुत अच्छा है और निश्चित रूप से असामान्य नहीं है। जब इंद्रियां वस्तुनिष्ठ सुखों से, आराम और विलासिता से संतुष्ट होती हैं, तो मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र कमजोर हो जाते हैं और चेतना और ऊर्जा प्रतिगमन की प्रक्रिया से गुजरती हैं। यह इस स्थिति में है कि तपस्या की विधि जागृति के सबसे शक्तिशाली और कभी-कभी विस्फोटक तरीकों में से एक है।
यहां अभिव्यक्तियाँ जबरदस्त हैं और आकांक्षी को शुरुआत में अपनी निचली प्रवृत्ति का सामना करना पड़ता है। वह बहुत सारे प्रलोभनों और शैतानी और तामसिक ताकतों के हमलों का सामना करता है। कई, कई अवतारों के सभी बुरे या नकारात्मक संस्कार या कर्म सतह पर आ जाते हैं। कभी-कभी भय बहुत शक्तिशाली रूप से प्रकट होता है या दुनिया के प्रति लगाव एक बड़ी ताकत के साथ आता है। कुछ लोगों में, यौन कल्पनाएं एक साथ दिनों के लिए मन को परेशान करती हैं, जबकि अन्य दुबले और पतले हो जाते हैं, या बीमार भी हो जाते हैं। इस मोड़ पर, सिद्धियां प्रकट हो सकती हैं। एक अतीन्द्रिय धारणाएं विकसित करता है, कोई दूसरों के दिमाग को पढ़ सकता है, और एक विचार से दूसरों को दबा सकता है, या अपने स्वयं के विचारों को साकार कर सकता है। आरंभ में काली शक्तियां प्रकट होती हैं और ये सभी सिद्धियां नकारात्मक या निम्न कोटि की होती हैं। तपस्या जागृति का एक बहुत ही शक्तिशाली तरीका है जिसे हर कोई संभाल नहीं सकता है।

जड़ी बूटियों के माध्यम से जागृति

जागरण की चौथी विधि विशिष्ट जड़ी बूटियों के उपयोग के माध्यम से है। संस्कृत में इसे औषधि कहा जाता है, और इसका अर्थ मारिजुआना, एलएसडी आदि जैसे ड्रग्स के रूप में नहीं किया जाना चाहिए। औषधि जागरण की सबसे शक्तिशाली और तीव्र विधि है, लेकिन यह सभी के लिए नहीं है और बहुत कम लोग इसके बारे में जानते हैं। ऐसी जड़ी-बूटियां हैं जो शरीर और उसके तत्वों की प्रकृति को बदल सकती हैं और आंशिक या पूर्ण जागृति ला सकती हैं, लेकिन उनका उपयोग गुरु या योग्य मार्गदर्शक के बिना कभी नहीं किया जाना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि कुछ जड़ी-बूटियां चुनिंदा रूप से इड़ा या पिंगला को जागृत करती हैं और अन्य इन दोनों नाड़ियों को दबा सकती हैं और जल्दी से एक को पागलखाने में ले जा सकती हैं। इस कारण से, जागरण के लिए औषधि एक बहुत ही जोखिम भरा और अविश्वसनीय तरीका है।
भारत के प्राचीन वैदिक ग्रंथों में सोम नामक पदार्थ का उल्लेख मिलता है। सोम एक लता से निकाला गया रस था जिसे अंधेरे चंद्र पखवाड़े के विशेष दिनों में उठाया गया था। इसे मिट्टी के घड़े में रखा गया था और पूर्णिमा तक भूमिगत दफन किया गया था। फिर इसे हटा दिया गया और रस निकाला गया और लिया गया। इसने दृष्टि, अनुभव और उच्च चेतना के जागरण को प्रेरित किया।
फारसियों को एक और पेय, होमा के बारे में पता था, जो सोमा के समान हो सकता है। ब्राजील और कुछ अफ्रीकी देशों में, लोगों ने मतिभ्रम मशरूम का इस्तेमाल किया और हिमालयी क्षेत्रों में मारिजुआना या हशीश को इस विचार के साथ लिया गया कि वे आध्यात्मिक जागृति को जगाने में एक शॉर्टकट प्रदान कर सकते हैं। समय-समय पर, दुनिया के विभिन्न हिस्सों में, अन्य चीजों की खोज और उपयोग भी किया गया, कुछ प्रभाव में बहुत हल्के होते हैं और अन्य बहुत केंद्रित होते हैं।

सही जड़ी बूटियों की मदद से, शुद्ध आकांक्षी दिव्य प्राणियों, पवित्र नदियों, पहाड़ों, पवित्र स्थानों, पवित्र लोगों आदि की कल्पना करने में सक्षम थे। जब जड़ी-बूटियों का प्रभाव अधिक केंद्रित था, तो वे स्वयं को शरीर से अलग कर सकते थे और यात्रा कर सकते थे। बेशक, यह अक्सर भ्रामक था, लेकिन कभी-कभी यह एक वास्तविक अनुभव भी था। लोग समाधि की स्थिति में प्रवेश करने और अपनी कुंडलिनी जागृत करने में सक्षम थे। जागृति के इस विशेष क्षेत्र में, यौन वृत्ति पूरी तरह से समाप्त हो गई थी। इसलिए, कई उम्मीदवारों ने इस पद्धति को प्राथमिकता दी और कई शताब्दियों से उपयुक्त जड़ी-बूटियों की खोज करने की कोशिश कर रहे हैं।
औषधि जागरण के साथ, शरीर स्थिर और शांत हो जाता है, चयापचय धीमा हो जाता है और तापमान गिर जाता है। इसके परिणामस्वरूप, तंत्रिका सजगता अलग तरह से कार्य करती है और ज्यादातर मामलों में जागरण की औषधि विधि का अभ्यास नहीं किया जाता है क्योंकि इसका दुरुपयोग आम लोगों द्वारा किया जाता था जो न तो तैयार थे, न ही सक्षम थे और न ही योग्य। नतीजतन, जड़ी बूटियों का ज्ञान वापस ले लिया गया था और आज यह एक बारीकी से संरक्षित रहस्य है।
हर कोई कुंडलिनी जागरण को तरस रहा है, लेकिन कुछ लोगों के पास मस्तिष्क और ऊतकों को नुकसान से बचने के लिए आवश्यक अनुशासन और मानसिक, भावनात्मक, शारीरिक और तंत्रिका तैयारी है। अतः यद्यपि आज जागृति की औषधि विधि कोई नहीं सिखा रहा है, तथापि गुरुशिष्य परम्परा के माध्यम से उसका ज्ञान पीढ़ी-दर-पीढ़ी प्रसारित होता रहा है। शायद किसी दिन, जब मनुष्य की प्रकृति बदलती है और हमें बेहतर बौद्धिक, शारीरिक और मानसिक प्रतिक्रियाएं मिलती हैं, तो विज्ञान फिर से प्रकट हो सकता है।

राजयोग

जागृति को प्रेरित करने की पांचवीं विधि राजयोग और एक संतुलित मन के विकास के माध्यम से है। यह व्यक्तिगत चेतना का अतिचेतना के साथ पूर्ण विलय है। यह एकाग्रता, ध्यान और भोज की अनुक्रमिक प्रक्रिया द्वारा होता है; निरपेक्ष या सर्वोच्च के साथ मिलन का अनुभव।
हठ योग से पहले राजयोग के सभी अभ्यास बहुत हल्के और टिकाऊ अनुभव लाते हैं, लेकिन वे पूर्ण अवसाद की स्थिति पैदा कर सकते हैं, जिसमें आपका कुछ भी करने का मन नहीं करता है। राजयोग विधि अधिकांश लोगों के लिए बहुत कठिन है क्योंकि इसमें समय, धैर्य, अनुशासन और दृढ़ता की आवश्यकता होती है। मन की एकाग्रता आज के लोगों के लिए प्राप्त करने के लिए सबसे कठिन चीजों में से एक है। यह तब तक नहीं किया जा सकता जब तक कि मन को स्थिर न किया जाए, कर्मों को निष्क्रिय कर दिया जाए और कर्म योग और भक्ति योग के अभ्यासों के माध्यम से भावनाओं को शुद्ध किया जाए। हर समय सक्रिय रहना चित्त का स्वभाव है, और यह हमारे समय के लोगों के लिए एक बहुत ही वास्तविक खतरा है, क्योंकि जब हम चित्त को एकाग्र करने का प्रयास करते हैं तो हम एक विभाजन पैदा करते हैं। इसलिए, हममें से अधिकांश को केवल एक निश्चित बिंदु तक एकाग्रता का अभ्यास करना चाहिए।
राजयोग के माध्यम से जागरण के बाद, आकांक्षी में परिवर्तन होता है। कोई भूख और सभी व्यसनों या आदतों को पार कर सकता है। जीवन की कामुकता अब आकर्षक नहीं है, भूख और यौन आग्रह कम हो जाता है और अनायास वैराग्य विकसित होता है। राजयोग चेतना का धीमा परिवर्तन लाता है।

प्राणायाम

कुंडलिनी जागरण की छठी विधि प्राणायाम के माध्यम से है। जब एक पर्याप्त रूप से तैयार आकांक्षी शांत, शांत और शांत वातावरण में तीव्र प्राणायाम का अभ्यास करता है, अधिमानतः उच्च ऊंचाई पर, केवल जीवन को बनाए रखने के लिए पर्याप्त आहार के साथ, कुंडलिनी का जागरण एक विस्फोट की तरह होता है। वास्तव में, जागरण इतनी तेजी से होता है कि कुंडलिनी तुरंत सहस्रार पर चढ़ जाती है।
प्राणायाम केवल एक श्वास व्यायाम या शरीर में प्राण बढ़ाने का एक साधन नहीं है; यह कुंडलिनी को गर्म करने और इसे जागृत करने के लिए योगिक अग्नि बनाने की एक शक्तिशाली विधि है। हालांकि, अगर यह पर्याप्त तैयारी के बिना अभ्यास किया जाता है, तो ऐसा नहीं होगा क्योंकि उत्पन्न गर्मी को उचित केंद्रों पर निर्देशित नहीं किया जाएगा। इसलिए, प्राण को अंदर बंद करने और इसे ललाट मस्तिष्क तक ले जाने के लिए जलंधर, उड्डियाना और मूल बंधों का अभ्यास किया जाता है।
जब प्राणायाम का सही ढंग से अभ्यास किया जाता है, तो मन स्वतः ही जीत जाता है। हालांकि, प्राणायाम के प्रभावों को प्रबंधित करना इतना आसान नहीं है। यह शरीर में अतिरिक्त गर्मी पैदा करता है, यह मस्तिष्क में कुछ केंद्रों को जागृत करता है और यह शुक्राणु और टेस्टोस्टेरोन के उत्पादन में बाधा डाल सकता है। प्राणायाम आंतरिक शरीर के तापमान को भी कम कर सकता है और यहां तक कि श्वसन की दर को भी कम कर सकता है और मस्तिष्क तरंगों को बदल सकता है। जब तक आपने पहले षट्कर्मों का अभ्यास नहीं किया है और शरीर को एक हद तक शुद्ध नहीं किया है, जब ये परिवर्तन होते हैं, तो आप उन्हें संभालने में सक्षम नहीं हो सकते हैं।
कुंडलिनी जागरण के दो महत्वपूर्ण तरीके हैं – प्रत्यक्ष विधि और अप्रत्यक्ष। प्राणायाम प्रत्यक्ष विधि है। इसके द्वारा लाए गए अनुभव विस्फोटक होते हैं और परिणाम बहुत जल्दी प्राप्त होते हैं। विस्तार तेजी से होता है और मन त्वरित कायापलट प्राप्त करता है। हालांकि, कुंडलिनी जागरण का यह रूप हमेशा कुछ अनुभवों के साथ होता है, और जो मानसिक, दार्शनिक, शारीरिक और भावनात्मक रूप से पर्याप्त रूप से तैयार नहीं है, उसके लिए ये अनुभव भयानक हो सकते हैं। इसलिए, हालांकि प्राणायाम का मार्ग एक जेटसेट विधि है, यह कठोर है और इसे बहुत कठिन माना जाता है जिसे हर कोई प्रबंधित नहीं कर सकता है।

क्रिया योग

जागृति को प्रेरित करने की सातवीं विधि क्रिया योग है। यह आधुनिक व्यक्ति के लिए सबसे सरल और व्यावहारिक तरीका है क्योंकि

इसमें मन के साथ टकराव की आवश्यकता नहीं होती है। सात्विक लोग राजयोग के माध्यम से कुंडलिनी जागृत करने में सक्षम हो सकते हैं, लेकिन जिनके पास अशांत, शोरगुल, राजसिक मन है, वे इस तरह सफल नहीं होंगे। वे केवल अधिक तनाव, अपराध और परिसरों का विकास करेंगे, और यहां तक कि स्किज़ोफ्रेनिक भी बन सकते हैं। ऐसे लोगों के लिए क्रिया योग अब तक की सबसे अच्छी और सबसे प्रभावी प्रणाली है।

जब आप क्रिया योग का अभ्यास करते हैं, तो कुंडलिनी बल के साथ जागती नहीं है, न ही यह उपग्रह की तरह या दृष्टि या अनुभव के रूप में जागती है। यह एक महान रानी की तरह जागता है। उठने से पहले वह अपनी आँखें खोलेगी, फिर उन्हें थोड़ी देर के लिए फिर से बंद कर देगी। फिर वह फिर से अपनी आँखें खोलेगी, इधर-उधर देखेगी, दाएँ-बाएँ मुड़ेगी, फिर चादर को अपने सिर के ऊपर खींचेगी और ऊँघ लेगी। कुछ समय बाद वह फिर से अपने शरीर को फैलाएगी और अपनी आँखें खोलेगी, फिर थोड़ी देर के लिए ऊँघेगी। हर बार जब वह फैलती है और चारों ओर देखती है तो वह कहती है, "हम्म। क्रिया योग जागरण में यही होता है।

कभी-कभी आप बहुत भव्य महसूस करते हैं और कभी-कभी आप बिल्कुल सही महसूस नहीं करते हैं। कई बार आप जिंदगी की बातों पर जरूरत से ज्यादा ध्यान देते हैं और कई बार आपको लगता है कि सब कुछ बेकार है। कभी-कभी आप फालतू खाते हैं तो कभी-कभी आप कई दिनों तक नहीं खाते हैं। कभी-कभी आपकी रातों की नींद हराम हो जाती है और अन्य समय में आप सोने और सोने के अलावा कुछ नहीं करते हैं। जागृति और प्रत्यावर्तन, जागरण और प्रत्यावर्तन के ये सभी लक्षण समय-समय पर आते रहते हैं। क्रिया योग विस्फोटक जागृति पैदा नहीं करता है। हालांकि, यह दृष्टि और अन्य बहुत हल्के और नियंत्रणीय अनुभव ला सकता है।

तांत्रिक दीक्षा

तांत्रिक दीक्षा के माध्यम से कुंडलिनी जागरण की यह आठवीं विधि एक बहुत ही गुप्त विषय है। केवल वे लोग जो जुनून को पार कर चुके हैं, और जो प्रकृति के दो सिद्धांतों, शिव और शक्ति को समझते हैं, इस दीक्षा के हकदार हैं। यह उन लोगों के लिए नहीं है जिनके भीतर आग्रह छिपे हुए हैं या उन लोगों के लिए जिन्हें शारीरिक संपर्क की आवश्यकता है। गुरु के मार्गदर्शन में, कुंडलिनी जागरण करने का यह सबसे तेज़ संभव तरीका है।

कोई असाधारण अनुभव या भावनाएं नहीं हैं और कोई न्यूरोसिस नहीं है; सब कुछ काफी सामान्य लगता है, लेकिन साथ ही, आपकी जानकारी के बिना, जागृति हो रही है। परिवर्तन होता है और आपकी जागरूकता का विस्तार होता है, लेकिन आप इसे नहीं जानते। इस विशेष प्रणाली में, जागृति और सहस्रार पर पहुंचना एक ही घटना है। इसमें सिर्फ तीन सेकंड लगते हैं। हालांकि, इस रास्ते के लिए कौन योग्य है? इस दुनिया में कुछ ही लोग यौन आग्रह को पूरी तरह से पार कर चुके हैं और अपने जुनून पर काबू पा चुके हैं।

शक्तिपात

जागरण की नौवीं विधि गुरु द्वारा की जाती है। इसे शक्तिपात कहा जाता है। जागरण तत्काल है, लेकिन यह केवल एक झलक है, स्थायी घटना नहीं। जब गुरु इस जागृति को बनाता है तो आप समाधि का अनुभव करते हैं। आप सभी प्रकार के प्राणायाम और सभी आसन, मुद्राएं और बंधों को सीखे बिना या उनके लिए तैयार किए बिना अभ्यास कर सकते हैं। सभी मंत्र आपके सामने प्रकट होते हैं और आप शास्त्रों को भीतर से जानते हैं। एक पल में भौतिक शरीर में परिवर्तन होते हैं। त्वचा बहुत नरम हो जाती है, आंखें चमकती हैं और शरीर एक विशेष सुगंध का उत्सर्जन करता है जो न तो सहमत है और न ही असहनीय है।

यह शक्तिपात भौतिक उपस्थिति में या दूर से आयोजित किया जा सकता है। यह स्पर्श से, रूमाल से, माला से, फूल से, फल या खाने योग्य किसी भी चीज़ से प्रेषित किया जा सकता है, यह गुरु द्वारा निपुण प्रणाली पर निर्भर करता है। इसे पत्र, टेलीग्राम या टेलीफोन द्वारा भी प्रेषित किया जा सकता है।

यह कहना बहुत मुश्किल है कि इस जागृति के लिए कौन योग्य है। आपने भले ही पचास साल तक एक संन्यासी का जीवन जिया हो, लेकिन फिर भी आपको यह नहीं मिल सकता है। आप सिर्फ एक साधारण व्यक्ति हो सकते हैं, एक गैर-आध्यात्मिक जीवन जी सकते हैं, सभी प्रकार के जंक फूड खा सकते हैं, लेकिन गुरु आपको शक्तिपात दे सकते हैं। शक्तिपात के लिए आपकी पात्रता आपके सामाजिक या तात्कालिक आचरण पर निर्भर नहीं करती है, बल्कि विकास के उस बिंदु पर निर्भर करती है जिस तक आप पहुंचे हैं। विकास में एक बिंदु है जिसके आगे शक्तिपात प्रभावी हो जाता है, लेकिन यह विकास बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक या धार्मिक नहीं है। यह एक आध्यात्मिक विकास है जिसका हमारे जीने, खाने, व्यवहार करने या सोचने के तरीके से कोई लेना-देना नहीं है, क्योंकि आम तौर पर हम ये चीजें अपने विकास के कारण नहीं करते हैं, बल्कि जिस तरह से हम बड़े हुए और शिक्षित हुए हैं।

आत्म-समर्पण

हमने कुंडलिनी जागरण के नौ स्थापित तरीकों पर चर्चा की है, लेकिन एक दसवां तरीका है – जागरण की आकांक्षा न करें। अगर ऐसा होता है तो होने दो: "मैं जागृति के लिए जिम्मेदार नहीं हूं, प्रकृति सब कुछ पूरा कर रही है। मैं स्वीकार करता हूं कि मेरे पास क्या आता है। इसे आत्म-समर्पण के मार्ग के रूप में जाना जाता है, और इस मार्ग में, यदि आपको पर्याप्त दृढ़ विश्वास है कि आपकी कुंडलिनी वास्तव में जागृत होगी, तो पलक झपकते ही बीस हजार साल बीत सकते हैं और कुंडलिनी तुरंत जागृत हो जाएगी।

जागृति के विभिन्न तरीकों के प्रभाव

जब कुंडलिनी का जागरण होता है, तो वैज्ञानिक टिप्पणियों ने विभिन्न प्रभावों का खुलासा किया है। जिन लोगों ने जन्म से कुंडलिनी जागृत की है, उनमें कोई भावनात्मक परिवर्तन दर्ज नहीं होता है। वे लकड़ी के ब्लॉक की तरह हैं। जिन लोगों ने प्राणायाम के माध्यम से कुंडलिनी जागृत की है, उनके रीढ़ की हड्डी के स्तंभ और पूरे शरीर में विद्युत आवेशों की एक बड़ी मात्रा होती है, और क्षण भर में

वे एक व्यक्ति में स्किज़ोफ्रेनिक रूप से प्रकट हो सकते हैं।
कर्म योग और भक्ति योग को जागरण की तुलनात्मक दृष्टि से सुरक्षित और सौम्य विधि माना जाता है, लेकिन तांत्रिक विधियां गैर-तांत्रिक विधियों की तुलना में अधिक वैज्ञानिक हैं, क्योंकि तंत्र में ऊर्जा के दमन या फैलाव की कोई गुंजाइश नहीं है। गैर-तांत्रिक विधियों में विरोध है; मन का एक हिस्सा इसे चाहता है और उसी मन का दूसरा हिस्सा नहीं कह रहा है। आप अपने विचारों को दबाते हैं, आप आनंद लेना चाहते हैं, लेकिन साथ ही आप सोचते हैं, "नहीं, यह बुरा है।
मैं गैर-तांत्रिक विधियों की आलोचना नहीं कर रहा हूं। वे हल्के तरीके हैं जो आपको कोई परेशानी नहीं लाते हैं। वे बीयर की तरह हैं, आप थोड़ा पीते हैं और कुछ भी नहीं होता है। यदि आप चार से दस गिलास पीते हैं तो बहुत कुछ नहीं होगा। लेकिन तांत्रिक विधियां एलएसडी की तरह हैं, आपके पास थोड़ा है और यह आपको ठीक बाहर ले जाता है। अगर कुछ गलत है, तो यह गलत है; अगर कुछ सही है, तो यह सही है।

जागृति की तैयारी

गुरु के बिना आप किसी भी प्रकार के योग का अभ्यास कर सकते हैं, लेकिन कुंडलिनी का नहीं। यह एक अत्यंत शक्तिशाली प्रणाली है। कुंडलिनी योग अचानक या फिट के साथ शुरू नहीं होता है। आपको अपने जीवन के तरीके में कोई महत्वपूर्ण बदलाव करने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन आपको अभ्यास करना शुरू कर देना चाहिए।
उन्नत प्रथाओं के साथ शुरू न करें; आपको कुछ समय के लिए भौतिक शरीर को प्रशिक्षित और तैयार करना चाहिए, फिर मन में जाना चाहिए और धीरे-धीरे गहरे स्तरों का पता लगाना चाहिए। कुंडलिनी के वास्तविक जागरण के बारे में लाने वाले अभ्यासों को शुरू करने से पहले, आपको शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विमानों पर कदम से कदम मिलाकर खुद को तैयार करना चाहिए। यदि आप धैर्य रखते हैं और सही ढंग से तैयारी करते हैं, तो कुंडलिनी का जागरण निश्चित रूप से होगा।
यह सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त तैयारी आवश्यक है कि किसी के पास शक्तिशाली संभावित शक्ति के पूर्ण जागरण के प्रभाव को सहन करने की शक्ति हो। हममें से अधिकांश का अपनी शारीरिक अभिव्यक्तियों और व्यवहारों पर भी नियंत्रण नहीं होता है। यदि आपको नींद उत्प्रेरण इंजेक्शन दिया गया था, तो आप चाहते थे या नहीं, आप सुस्त हो जाएंगे। ऐसा इसलिए है क्योंकि आपके मस्तिष्क की प्रक्रियाओं और कार्यों पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है और आप नहीं जानते कि नींद को कैसे नियंत्रित किया जाए। इसी तरह, यदि आपको सिरदर्द है, तो आप उस पर नियंत्रण नहीं कर पाते हैं। जब नींद और दर्द जैसी शारीरिक अभिव्यक्तियाँ आपके नियंत्रण में नहीं होती हैं, तो क्या होगा यदि आपके मस्तिष्क में अन्य अभिव्यक्तियाँ होने लगीं? आप उन्हें नियंत्रित नहीं कर पाएंगे। इसलिए, कुंडलिनी जागृत होने से पहले, यह महत्वपूर्ण है कि आप मन को नियंत्रित करने में सक्षम हों।
यदि आप मानसिक और भावनात्मक संघर्षों का सामना करने में एक संतुलित दिमाग बनाए रख सकते हैं, और आप क्रोध, चिंता, प्रेम और जुनून, निराशा, ईर्ष्या, घृणा, अतीत की यादें, कष्टों और दुखों को सहन कर सकते हैं, तो आप जागृति के लिए तैयार हैं। यदि आप अभी भी खुशी महसूस कर सकते हैं जब तराजू आपके खिलाफ भारी रूप से लोड होते हैं, तो आप कुंडलिनी योग के आकांक्षी हैं। इससे पहले कि आप पांच मेगावाट के जनरेटर का उपयोग करें, आपके पास ऊर्जा का उपयोग करने के लिए एक कारखाना तैयार होना चाहिए। उसी तरह, कुंडलिनी शक्ति को जागृत करने से पहले, आपको अपने आप को उच्च आत्मा के साथ विलय करने में सक्षम होना चाहिए और आपको पता होना चाहिए कि कुंडलिनी की रचनात्मक ऊर्जा का उपयोग कैसे करें।
इसलिए यदि आप कुंडलिनी योग के मार्ग का अनुसरण करना चाहते हैं, तो एक गुरु होना नितांत आवश्यक है, जिसके साथ आप अंतरंग महसूस करते हैं। बहुत से लोग कहते हैं कि गुरु भीतर हैं, लेकिन क्या वे जटिल निर्देशों को संप्रेषित करने, समझने और उनका पालन करने में सक्षम हैं? यदि ऐसा है, तो इस आंतरिक मार्गदर्शन के साथ आगे बढ़ना संभव है, लेकिन कुछ लोगों का आंतरिक गुरु के साथ ऐसा संबंध है। उन्हें पहले एक बाहरी गुरु की आवश्यकता होती है जो उन्हें आंतरिक गुरु से जोड़ देगा। यदि आपके पास एक गुरु है, तो वह आपको कुंडलिनी जागरण की तैयारी में मदद करेंगे। यदि आपको किसी सलाह की आवश्यकता है तो वह वहां होगा और वह जागृति के संकट के माध्यम से आपका मार्गदर्शन करेगा।
आमतौर पर, क्योंकि हम धार्मिक विचारधारा वाले लोग हैं, गुरु के साथ हमारा रिश्ता एक प्रकार की औपचारिकता पर आधारित होता है। हमारे लिए वह पूजनीय, सम्माननीय, श्रेष्ठ और सर्वोच्च है, लेकिन जागरण के समय, गुरु के प्रति इन सभी दृष्टिकोणों को अलग रखना चाहिए। इस समय तुम्हें एक अधिक अंतरंग दृष्टिकोण विकसित करना चाहिए, जैसे कि तुम्हारा रिश्ता प्रेम पर आधारित था, न कि केवल भक्ति और पूजा पर। जब आप अपनी माँ की सेवा करते हैं तो आप प्यार के दृष्टिकोण के साथ ऐसा करते हैं, सम्मान और वंदना नहीं। इसी वृत्ति से गुरु की सेवा करनी चाहिए, तब गुरु पर सीधा प्रभाव पड़ता है. फिर, अगर किसी चक्र में उत्तेजना है, तो गुरु के साथ संबंध इसे संतुलित करेगा।
गुरु और शिष्य का रिश्ता रिश्तों में सबसे अंतरंग होता है; यह न तो धार्मिक संबंध है और न ही कानूनी संबंध है । गुरु और शिष्य एक वस्तु और उसकी छाया की तरह रहते हैं। आध्यात्मिक जीवन में गुरु सबसे अच्छी चीज है, और यदि आपके पास गुरु हैं तो आप बहुत भाग्यशाली हैं। हालांकि, कभी-कभी गुरु को ढूंढना मुश्किल होता है। यदि आपके गुरु नहीं हैं, तो आप उनकी एक मानसिक तस्वीर विकसित कर सकते हैं, उनके मार्गदर्शन को महसूस करने की कोशिश कर सकते हैं और ईमानदारी से अभ्यास करना जारी रख सकते हैं। आप निश्चित रूप से सफल होंगे।

समय कारक

तैयारी एक जीवन भर का काम नहीं है। मनुष्य जीवन भर आध्यात्मिक रूप से प्रयास करता है। वास्तव में यह शरीर तुमको उसी काम

के लिए दिया जाता है। खाने, सोने और यौन संपर्क के लिए मानव शरीर आवश्यक नहीं है, इसलिए हमारे विकास के निचले चरणों में हमारे पास एक पशु शरीर था। हालाँकि, इस मानव शरीर के साथ भी, हमारे अंदर अभी भी जानवर हैं, इसलिए ये प्राकृतिक आग्रह हमारा अनुसरण करते हैं। उन्हें करने दो, लेकिन याद रखें कि यह शरीर केवल उनकी पूर्ति के लिए नहीं है। इस मानव शरीर में चेतना सबसे महत्वपूर्ण बिंदु है। मनुष्य अपनी जागरूकता से अवगत है और वह न केवल सोचता है, वह जानता है कि वह सोचता है। जागरूकता का विकास जीवन के बाद जीवन पर चल रहा है। और पिछले पांच से दस वर्षों में आप अपने आध्यात्मिक जीवन के लिए जो अभ्यास कर रहे हैं, वह उसके अतिरिक्त है जो आपने पहले ही किया है।

मान लीजिए कि आपके बच्चे प्राथमिक विद्यालय में पढ़ रहे हैं और आपका स्थानांतरण दूसरे शहर में हो जाता है। आपके बच्चे नए शहर में अपनी शिक्षा कहां से शुरू करेंगे? शुरुआत से ही? नहीं, उस बिंदु से जहां उन्होंने अपनी पढ़ाई छोड़ दी थी। पुनर्जन्म में भी ऐसा ही होता है। इसीलिए, भले ही आपके भाई-बहन एक ही माता और पिता से पैदा हुए हों, लेकिन वे आपसे अलग होंगे। आपके पिछले अवतार में आपकी प्राथमिकताएं उनसे अलग थीं । हो सकता है कि कुछ अवतारों के बाद वे उस बिंदु पर आ जाएं जहां आप अभी हैं। इसलिए हम यह नहीं कह सकते कि तैयारी में कितना समय लगता है, क्योंकि यह जीवन उन मील के पत्थरों में से एक है और आप अपने पीछे कई, कई मील के पत्थर छोड़ गए हैं।

हालांकि, यदि आप कुंडलिनी और चक्रों को जागृत करने के लिए उत्सुक हैं, तो आपको जल्दी में नहीं होना चाहिए। इस उद्देश्य के लिए अपने जीवन के बारह साल अलग रखें। यह कहना नहीं है कि जागृति एक, दो या तीन साल के भीतर नहीं लाई जा सकती है - यह हो सकती है। एक महीने में भी पूर्ण जागृति हो सकती है, या गुरु आपको एक दिन में जागृति दे सकते हैं, लेकिन आप जागरण को धारण करने और बनाए रखने में असमर्थ होंगे। जब कोई एक कमजोर मन के कब्जे में होता है जो थोड़ी सी भी प्रसन्नता या उत्तेजना को बनाए नहीं रख सकता है, या जीवनसाथी की मृत्यु या किसी प्रियजन से अलगाव को सहन नहीं कर सकता है, तो कोई जागृत कुंडलिनी की जबरदस्त शक्ति को कैसे बनाए रख सकता है? इसलिए, बारह वर्ष वास्तविक जागृति के लिए नहीं हैं। बारह साल केवल तैयारी के लिए हैं ताकि आप जागृति को पकड़ सकें और बनाए रख सकें।

कहां से शुरू करें

कुंडलिनी योग की प्रथाओं का उद्देश्य जागरूकता पैदा करना है, जरूरी नहीं कि कुंडलिनी जागृत हो। सबसे पहले, हमें यह तय करना होगा कि क्या कुंडलिनी पहले से जागृत है। यह पहले से ही रास्ते में हो सकता है और आप गैरेज खोल रहे हैं और कोई कार नहीं है क्योंकि यह पहले से ही राजमार्ग पर है। जब आप सत्संग में जाते हैं, कुछ कीर्तन करते हैं या एक योगिक जीवन शैली का नेतृत्व करते हैं, तो आपको अनुभव होने लगते हैं और आपको पता चलता है कि आपके साथ कुछ हो रहा है। फिर, जब आप गुरु के साथ कुंडलिनी और चक्रों पर चर्चा करते हैं तो आप समझने लगते हैं।

आपके द्वारा किए जाने वाले अभ्यास आपकी जागरूकता विकसित करते हैं और आपको अपने पिछले विकास के साथ अपने संबंध को याद रखने में मदद करते हैं। वे उस घूंघट को हटाते हैं जो इस वर्तमान अवतार को पिछले एक से अलग करता है। मैं आपको एक बहुत ही स्थूल उदाहरण दूंगा।

एक लड़का था जो एक बहुत अमीर आदमी का इकलौता बेटा था। लड़का पागल हो गया और उसे मानसिक अस्पताल भेज दिया गया। वह भागकर घर-घर जाकर भीख मांगता था। उन्हें नहीं पता था कि उनके माता-पिता की मृत्यु हो गई थी और उन्हें एक बड़ी संपत्ति, कार और दुकानें और सावधि जमा में बहुत सारा पैसा विरासत में मिला था। एक दिन उसके चाचा ने उसे ढूंढा और उसका ठीक से इलाज करवाया। लड़का अपनी मानसिक बीमारी से उबर गया और उसे अपनी विरासत के बारे में सब कुछ याद आया। इसी तरह, याद रखने की एक प्रक्रिया होती है, और जब यह होती है, तो आप जानते हैं कि आप वास्तव में कहां खड़े हैं।

इसलिए, चेतना के सामने घूंघट को हटाने के लिए अभ्यास आवश्यक है जो दो जीवन को अलग करता है। एक बार जब आप जान जाते हैं कि आपकी कुंडलिनी पहले से ही संक्रमण की प्रक्रिया में है, तो प्रथाओं का कोई वास्तविक उपयोग नहीं है। यदि आप अभ्यास कर रहे हैं, तो ऐसा इसलिए है क्योंकि आपको ऐसा करने के लिए मजबूर किया जाता है, और यदि आप अभ्यास नहीं कर रहे हैं, तो ऐसा इसलिए है क्योंकि आपको ऐसा न करने के लिए मजबूर किया जाता है। कुंडलिनी के संक्रमण की अवधि के दौरान अभ्यास बेकार नहीं हैं, लेकिन उन्हें अभ्यास करने के आपके प्रयासों का कोई फायदा नहीं है। हालांकि, अगर कोई जागृति नहीं है, अगर कुंडलिनी मूलाधार या स्वाधिष्ठान में है या दोनों के बीच में है, तो वह समय उन प्रथाओं का है जो पुस्तकों में दी गई हैं।

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप कुंडलिनी से पहले सुषुम्ना नाड़ी का जागरण करें। इस आवश्यक बिंदु पर किसी भी पुस्तक में स्पष्ट रूप से जोर नहीं दिया गया है, लेकिन स्वामी शिवानंद ने अपने लेखन में इसका संकेत दिया है। सुषुम्ना नहीं खुलेगी तो शक्ति कहां जाएगी? यह ईड़ा या पिंगला से होकर गुजरेगा और जटिलताएं पैदा होंगी।

आपको तत्त्वों या तत्वों की शुद्धि, और चक्रों और नाड़ियों की शुद्धि से भी गुजरना होगा। अन्यथा, जब कुंडलिनी जागृत होगी तो ट्रैफिक जाम होगा। आसन, प्राणायाम और हठ योग षट्कर्म शुद्धि का सर्वोत्तम साधन प्रदान करते हैं। सूर्य नमस्कार और सूर्य भेद प्राणायाम पिंगला नाड़ी को शुद्ध करते हैं और षट्कर्म और प्राणायाम शुद्धि और सुषुम्ना को जागृत करेंगे। ऐसे विशिष्ट आसन हैं जो नाड़ियों को शुद्ध करने और चक्रों में हल्की जागृति लाने के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। तो, हठ योग सफाई तकनीकों द्वारा तत्त्वों की शुद्धि के साथ शुरू करें। इसके बाद आसन करें और फिर प्राणायाम। बाद में आप मुद्राओं और बंधों का अभ्यास कर सकते हैं और फिर क्रिया योग शुरू कर सकते हैं।

तैयारी से पहले जागृति

यदि अनुभव आपके ठीक से तैयार होने से पहले शुरू होते हैं, तो आपको तुरंत खुद को तैयार करना शुरू कर देना चाहिए। पहली बात यह है कि उपवास शुरू करें या हल्के आहार पर स्विच करें। आपको चुपचाप रहना चाहिए और सामाजिक संपर्क, किताबें और

पत्रिकाएं पढ़ने से बचना चाहिए। बेशक, इस अवधि के दौरान आपको कोई दवा या दवा नहीं लेनी चाहिए और आपको शरीर में किसी भी रसायन को पेश करने से बचना चाहिए।
यदि आप बाहर की दुनिया के साथ अपनी बातचीत को कम करते हैं, तो अनुभव पांच या छह दिनों के बाद कम हो जाएंगे और आप अपने सामान्य जीवन को फिर से शुरू कर सकते हैं। फिर आपको किसी ऐसे व्यक्ति की तलाश शुरू करनी चाहिए जो आपको और मार्गदर्शन दे सके।

एक आश्रम के लिए आगे बढ़ें

जब आप जानते हैं कि कुंडलिनी उत्तेजित हो रही है, तो जितनी जल्दी हो सके, आपको एक अनुकूल स्थान पर सेवानिवृत्त हो जाना चाहिए। जहां तक मुझे पता है, एकमात्र अनुकूल स्थान एक आश्रम है, जहां आप एक गुरु और समान विचारधारा वाले लोगों के साथ हो सकते हैं। एक आश्रम एक ऐसा समुदाय है जहाँ रहने वालों के पास बहुत सारे काम हैं, कोई लगाव नहीं है, कोई घृणा या पूर्वाग्रह नहीं है, एक साधारण जीवन, खाने के लिए बहुत कम, कोई आराम या विलासिता नहीं, केवल आवश्यक चीजें हैं। आश्रम में कोई सामाजिक अपेक्षाएं और दबाव नहीं होते, कोई फैशन नहीं, कोई दिखावा नहीं, कोई बेकार की बातचीत नहीं, कोई हस्तक्षेप और गपशप नहीं।
यदि आप एक आश्रम में रहते हैं, तो कुंडलिनी के जागरण को सुव्यवस्थित किया जा सकता है और यदि कोई मानसिक संकट आता है, तो आप जो कुछ भी होता है उसका अनुभव करने के लिए स्वतंत्र हैं। यदि आप खाना नहीं चाहते हैं, तो यह ठीक है; यदि तुम सो नहीं सकते और तुम बस बैठना चाहते हो, तो ठीक है; यदि आपको भावनात्मक समस्याएं हैं या कोई भावना नहीं है, तो लोग समझेंगे और आपको अकेला छोड़ देंगे।
यदि आप संकट की अवधि के दौरान अपने परिवार के साथ रहते हैं, तो वे आपको मानसिक अस्पताल भेज सकते हैं। अगर खाने का मन नहीं करेगा, तो वे कहेंगे, "आज नहीं खाया?" जब वे देखते हैं कि आपने कुछ दिनों से कुछ नहीं खाया है, तो वे कहेंगे, "उसके साथ कुछ गलत है," और वे आपको डॉक्टर या मनोचिकित्सक को दिखाने की कोशिश करेंगे। या फिर अगर आप शादीशुदा हैं तो जब आपका व्यवहार थोड़ा अजीब लगता है तो हो सकता है कि आपका पार्टनर आपको तलाक देने के लिए तैयार हो। इसलिए ऐसी जगहों से दूर जाना ही बेहतर है। यही कारण है कि आज दुनिया भर में इतने सारे मठ और आश्रम हैं।

आश्रम में क्या अभ्यास करें

आश्रम में आपको शरीर में तेजाब, हवा और बलगम को संतुलित करने के लिए षट्कर्मों के माध्यम से भौतिक शरीर की शुद्धि का अभ्यास करना चाहिए। शुद्ध और सादा आश्रम आहार के कारण शारीरिक और मानसिक शुद्धि भी होगी। भौतिक शरीर को बहुत, बहुत हल्का रखा जाना चाहिए और सात्विक और पूरी तरह से विषाक्त पदार्थों से मुक्त बनाया जाना चाहिए।
यदि आप स्वभाव से भक्त हैं, तो अपना समय प्रार्थना, कीर्तन या भजन गाने में बिताएं। अगर आप बुद्धिजीवी हैं तो किताबें पढ़ें, कम से कम बात करें, हठयोग का अभ्यास करें और समय-समय पर व्रत रखें। यदि आप बहुत सक्रिय व्यक्ति हैं, तो कड़ी मेहनत करें और खुद को कर्म योग के लिए समर्पित करें।
बैठने की मुद्रा को सही करना भी आवश्यक है, क्योंकि आपको तीन मुद्राओं में से एक में आराम से बैठने में सक्षम होना चाहिए: सिद्धासन/सिद्ध योनि आसन, पद्मासन या वज्रासन। इन आसनों में सबसे अच्छा और सबसे शक्तिशाली आसन सिद्धासन/सिद्ध योनि आसन है।
कुछ लोग सोचते हैं कि कुंडलिनी चढ़ते समय उन्हें बहुत अधिक ध्यान या प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए ताकि यह सीधे सुषुम्ना तक जाए। हालांकि, मुझे नहीं लगता कि ध्यान अब आवश्यक है, क्योंकि जब कुंडलिनी संक्रमण की प्रक्रिया में होती है, तो आप अपने मन से कुछ नहीं कर सकते। यदि आपका मन उत्तेजित है, तो आप इसके बारे में कुछ नहीं कर सकते क्योंकि यह कुंडलिनी के जागरण का प्रभाव है। यह आपके अभ्यास का प्रभाव नहीं है।
कुंडलिनी के संक्रमण के दौरान चेतना की गति सहज है, चाहे वह अवसाद हो, ट्रान्स की स्थिति, एक अनुभव या दृष्टि, शरीर में एक भावना या सनसनी; आप उनमें से किसी को भी बदल नहीं सकते। वे जारी रहेंगे क्योंकि वे आप पर मजबूर हैं, वे आप में विकसित हो रहे हैं क्योंकि आप उस चरण से गुजर रहे हैं। लेकिन अगर आप गैर-आंदोलनकारी आश्रम के वातावरण में रहते हैं और आश्रम के भोजन में भाग लेते हैं और कर्म योग में भाग लेते हैं, तो आपके अनुभवों में कोई गड़बड़ी नहीं होगी।
प्राणायाम या क्रिया के संबंध में, जब अनुभव आगे बढ़ रहा होता है, प्राणायाम अपने आप होता है, आपको यह सोचने की जरूरत नहीं है कि क्या करना है। कभी-कभी केवला कुम्भक हो जाता है, या आप स्वतः ही भस्त्रिका या उज्जयी का अभ्यास करने लगते हैं। मूल बंध या वज्रोली मुद्रा अपने आप हो जाती है, या आप अनायास आसन करने लगते हैं। इसलिए आपको चिंता करने की ज़रूरत नहीं है, बस अनुभव के प्रवाह का पालन करें और अपने पर्यावरण और भोजन का ख्याल रखें, और सुनिश्चित करें कि कोई भी आपको परेशान न करे।

कर्म योग की भूमिका

कर्म योग आध्यात्मिक जीवन का एक बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा है। यहां तक कि अगर आप तपस्या या मंत्र का अभ्यास करते हैं, जड़ी बूटियों का उपयोग करते हैं, प्राणायाम का अभ्यास करते हैं, तांत्रिक दीक्षा से गुजरते हैं या शक्तिपात प्राप्त करते हैं, या जागृत कुंडलिनी के साथ पैदा होते हैं, यदि आप कर्म योग के मार्ग का पालन नहीं करते हैं, तो आपका विकास निश्चित रूप से किसी बिंदु पर मंद हो जाएगा।
यदि आपके पास एक अच्छा, मजबूत, विश्वसनीय ऑटोमोबाइल है, लेकिन सड़क ऊबड़-खाबड़ है और चट्टानों, कंकड़ और दलदल

से ढकी हुई है, तो तेजी लाने की कोशिश करें और फिर देखें कि क्या होता है। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि मन तैयार हो और व्यक्तित्व तैयार हो। संस्कार, सकारात्मक और नकारात्मक, समाप्त हो जाना चाहिए, जागरूकता को हर स्तर तक बढ़ाया जाना चाहिए, समर्पण या अभिषेक को सिद्ध किया जाना चाहिए और आपके आसक्तियों, भ्रमों और मोहों को देखा जाना चाहिए, उनकी जांच और विश्लेषण किया जाना चाहिए। कर्मयोग किए बिना यह सब संभव नहीं है।
कर्म योग कुंडलिनी के जागरण के लिए सीधे जिम्मेदार नहीं है, लेकिन इसके अभ्यास के बिना, कुंडलिनी एक सेंटीमीटर भी हिलती नहीं है। अतः आप समझ सकते हैं कि शिष्य के जीवन में कर्मयोग का कितना महत्व है। आपने भगवद गीता में कर्म योग के बारे में बहुत कुछ पढ़ा होगा, क्योंकि शायद कर्म योग की यही एकमात्र दार्शनिक और योगिक व्याख्या है।

अनुशासन की आवश्यकता

कुछ लोग जिन्होंने कुंडलिनी जागृत की है, वे काफी असामान्य दिखते हैं, और वे एक अजीब तरीके से व्यवहार करते हैं। वे बहुत अव्यवस्थित, अव्यवस्थित और पूरी तरह से भ्रमित हैं, और आप समझ नहीं सकते कि वे क्या कर रहे हैं। इसलिए, योग में आपको शुरुआत से ही खुद को अनुशासित करने की सलाह दी जाती है, ताकि जब कुंडलिनी जागें तो आप अनुशासित रहें। अन्यथा आप सड़क पर जा सकते हैं और बस एक ढेर में लेट सकते हैं।
कभी-कभी मुझे ऐसा लगता था। जब मैं अपने गुरु के साथ ऋषिकेश में रह रहा था, तो मैंने हर सुबह गंगा की यात्रा करने और बर्फीले ठंडे पानी में तैरते हुए इसे पांच बार पार करने का फैसला किया। एक दिन स्वामी शिवानंद ने मुझे बुलाया और कहा, "क्या आप अपनी तैराकी जारी रखने जा रहे हैं या क्या मैं आपको इस आश्रम से बाहर निकालने जा रहा हूं? इसने मुझे अपने होश में वापस लाया। जीवन को अनुशासित करना होगा ताकि जब कुंडलिनी जागृत हो तो आप अभ्रमित रह सकें। आपको अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन करना होगा। आपको ऑफिस, बैंक, दुकानों पर जाना होगा और कार भी चलानी होगी। हर कोई स्वामी नहीं बन सकता या आश्रम में नहीं रह सकता।

विशिष्ट सिफारिशें

यदि कुंडलिनी का जागरण जन्म, प्राणायाम, तांत्रिक दीक्षा या शक्तिपात के माध्यम से होता है, तो आपको कुछ भी जानने की जरूरत नहीं है। इन स्थितियों में सब कुछ नियंत्रण से बाहर है; चाहे चीजें सही हों या गलत; आप असहाय हैं। लेकिन जब जागरण अन्य तरीकों से होता है, तो कुछ कदम उठाने होते हैं।
तांत्रिक दीक्षा को छोड़कर, यौन दायित्वों को दूर रखना होगा। भोजन न्यूनतम, हल्का और शुद्ध होना चाहिए। गुरु होना चाहिए और उनका मार्गदर्शन लेना चाहिए। लोगों से अलगाव भी बहुत महत्वपूर्ण है।
अक्सर जब कुंडलिनी जागृत होती है तो व्यक्ति किसी प्रकार की शक्ति विकसित करता है। कुछ आकांक्षी चीजों को भौतिक बना सकते हैं, क्लैरवॉयंट रूप से देख सकते हैं, क्लैराउडिएंट सुन सकते हैं या दूसरों के दिमाग को पढ़ सकते हैं। जब आप कई लोगों के बीच होते हैं, तो इन शक्तियों का प्रयोग करना एक बड़ा प्रलोभन बन जाता है। यह खतरनाक हो सकता है। जबकि कुछ लोग परवाह नहीं करेंगे कि आप उनके दिमाग को पढ़ सकते हैं, दूसरों को लगेगा कि यह उनकी गोपनीयता पर एक बड़ा प्रभाव है और यहां तक कि आपको गोली मारना भी चाह सकते हैं। सिद्धियों की प्रदर्शनी में लोग डर जाते हैं, इसलिए यदि आप किसी मानसिक अभिव्यक्ति का सामना कर रहे हैं, तो आपको उन्हें बल द्वारा नियंत्रित करना होगा।
महान तिब्बती योगी, मिलारेपा ने जादू के कुछ रूपों को सीखा, और जब उसने शक्तियों को विकसित किया, तो उसने अपने चाचा और रिश्तेदारों से बदला लिया। उसने ओलावृष्टि पैदा की जिसने फसलों, झोपड़ियों और यहां तक कि जीवन को नष्ट कर दिया, क्योंकि वह तब प्यार और घृणा, दोस्तों और दुश्मनों के साथ एक साधारण व्यक्ति था। जब तक आपके पास पसंद और नापसंद है, तब तक आपको यह नहीं पता होना चाहिए कि आपके पास मानसिक शक्तियां क्या हैं। मिलारेपा को अपने कुकर्मों के लिए तपस्या करनी पड़ी और अपने गुरु के हाथों बहुत कष्ट उठाना पड़ा।

मंत्र द्वारा जागरण और एकांत की आवश्यकता

जब मंत्र द्वारा जागरण होता है, तो आपको अपने आहार को समायोजित करना होगा और यौन दायित्वों से रिटायर होना होगा, स्थायी रूप से नहीं, बल्कि थोड़ी देर के लिए। समय-समय पर पूर्ण एकांत में प्रवेश करने से भी लाभ होता है। साल में दो बार पर्याप्त है। शुरुआत में, एक पूरे दिन से शुरू करें, फिर तीन दिनों तक बढ़ाएं, और जब आप इसके अभ्यस्त हों, तो अधिकतम नौ दिनों की अवधि तक बढ़ाएं। यह बेहतर है यदि आप एकांत का अभ्यास तब करें जब यह न तो बहुत गर्म हो और न ही बहुत ठंडा।
एकांत के अपने पहले दिन के दौरान, मौन का पालन करें और बहुत हल्का भोजन करें और बहुत कम खाएं। ध्यान न करें या ध्यान केंद्रित करने की कोशिश न करें। सुबह से शाम तक, इधर-उधर कुछ ब्रेक के साथ, केवल एक माला पर अपने मंत्र का अभ्यास करें। इसे परिश्रम या तनाव के साथ न करें, और यदि आप अंतर्मुखी हो जाते हैं, तो इसे रोकें। बाहरी अनुभवों के साथ अपनी मानसिक अवधारणा को बनाए रखें; अंतर्मुखी ध्यान अवस्था की आकांक्षा न करें। यदि अंतर्मुखता खुद को मजबूर करती है, तो अपनी आँखें खुली रखें। बारह घंटे के लिए इसका अभ्यास करें, लेकिन एक खिंचाव में नहीं। अंतिम घंटे के लिए आपको ध्यान में बैठना चाहिए।
अगली बार जब आप एकांत में जाएं, तो तीन से नौ दिनों के लिए ऐसा करें। इस अवधि के दौरान मंत्र की पुनरावृत्ति, संकल्प और प्रतिबिंब के लिए जितना संभव हो उतना समय समर्पित करें। अंतिम दिन, प्रक्रिया के अंत में, ध्यान के एक घंटे के लिए चुपचाप बैठें।
एकांत वास्तव में उन सभी के लिए अनुशंसित है जो कुंडलिनी के जागरण से गुजर रहे हैं। उस समय कम से कम पैंतालीस दिनों के लिए सक्रिय जीवन और पारिवारिक वातावरण से सेवानिवृत्त होना सबसे अच्छा है। जब तक आप जागृति के समय दुनिया से अर्ध

एकांत में नहीं होते हैं, साथ ही अजीब अनुभव और मतिभ्रम भी नहीं होते हैं, तब तक आपको अजीब संदेह, भय, क्रोध और मजबूत जुनून हो सकते हैं।
साधु हमेशा एकांत में रहते हैं क्योंकि जब लोगों के साथ बातचीत होती है, तो मन में कई विचार धाराएं चलती हैं। लोगों के साथ घुलना-मिलना, बात करना और गपशप करना प्यार, घृणा, मोह, पसंद और नापसंद, बेचैनी, चिंता और चिंता, इच्छाओं और जुनून के क्रॉसकरेंट पैदा करता है। इसलिए, यदि आप बहुत साधना कर रहे हैं, या आप कुंडलिनी के जागरण का सामना कर रहे हैं, तो लोगों के साथ बहुत अधिक बातचीत न करें। फिर आप बहुत मानसिक अशांति से बच जाएंगे।

कुंडलिनी जागरण के लिए आहार

जब कुंडलिनी का जागरण होता है, तो सही आहार लेना महत्वपूर्ण है, क्योंकि भोजन मन और आपके स्वभाव को प्रभावित करता है। जागरण के समय, शरीर में कुछ शारीरिक परिवर्तन होते हैं, विशेष रूप से पाचन तंत्र में, और पाचन प्रक्रिया अक्सर परेशान होती है, या भूख पूरी तरह से गायब हो जाती है। इसलिए, एक कुंडलिनी आकांक्षी को अपने आहार के बारे में बहुत सावधान रहना होगा।
वैज्ञानिक अवलोकनों से पता चला है कि कुंडलिनी का जागरण सामान्यतः तंत्रिका अवसाद की स्थिति के साथ होता है। आंतरिक शरीर का तापमान अनियमित परिवर्तनों से गुजरता है और इतना गिर जाता है कि यह बाहरी शरीर के तापमान से बहुत कम हो जाता है। मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है और कभी-कभी यह पूरी तरह से बंद भी हो जाता है। ऑक्सीजन की खपत भी कम हो जाती है। इसलिए, जब आप कुंडलिनी जागरण का अनुभव कर रहे हों तो आपका आहार बहुत हल्का और आत्मसात करने में आसान होना चाहिए।
कुंडलिनी योगी के लिए सबसे अच्छा आहार उबला हुआ भोजन है। कुचल गेहूं, जौ, दाल और दाल उत्कृष्ट खाद्य पदार्थ हैं, खासकर जब वे तरल रूप में होते हैं। वसा और चिकना खाद्य पदार्थों से बचा जाना चाहिए और प्रोटीन को कम से कम रखा जाना चाहिए। यह जिगर से किसी भी तनाव को दूर करेगा, क्योंकि जब मन संकट से गुजरता है, तो यकृत पर अधिक कर लगाया जाता है।
अपने आहार में कार्बोहाइड्रेट बढ़ाने की सलाह दी जाती है, उदाहरण के लिए, चावल, गेहूं, मक्का, जौ, आलू, आदि, क्योंकि कार्बोहाइड्रेट आंतरिक शरीर के तापमान को बनाए रखने में मदद करते हैं और उन्हें पचाने के लिए ज्यादा गर्मी की आवश्यकता नहीं होती है। अंडे, चिकन और अन्य भारी खाद्य पदार्थ स्वयं बहुत गर्मी पैदा नहीं करते हैं, लेकिन उन्हें पाचन के लिए गर्मी की आवश्यकता होती है।
योगिक आहार मैक्रोबायोटिक, सरल, सादा और अपेक्षाकृत नरम है। समय-समय पर, फल और जड़ें भी ली जा सकती हैं, लेकिन वे आवश्यक नहीं हैं।

आहार संबंधी गलत धारणाएं

पिछले बीस से तीस वर्षों में एक बड़ी गलतफहमी हुई है, जो यह है कि एक योगी को केवल दूध, फल और कच्ची सब्जियां लेनी चाहिए। व्यक्तिगत अवलोकन, परीक्षण और त्रुटि के आधार पर, मैं स्वीकार नहीं कर सकता कि यह सही है। कुछ खाद्य पदार्थ हैं जो मानव शरीर के लिए बिल्कुल नहीं हैं। यदि आप अपने पाचन और लार स्राव और एलिमेंटरी कैनाल में श्लेष्म झिल्ली के स्थायित्व का विश्लेषण करते हैं, तो आप पाएंगे कि वे वास्तव में मांस और बिना पके खाद्य पदार्थों को पचाने के लिए नहीं हैं। जबकि मांसाहारी जानवरों की आंतें छोटी होती हैं ताकि उनके भोजन को जल्दी से बाहर निकाला जा सके, किण्वन होने से पहले, हमारे पास बहुत लंबी आंतें (लंबाई में छत्तीस फीट) होती हैं और हमारे भोजन को शरीर से गुजरने में अठारह घंटे लगने चाहिए। अच्छी तरह से पके हुए शाकाहारी भोजन में किण्वन की संभावना कम होती है, और हम इसे पूरे अठारह घंटे तक अपनी आंतों में रख सकते हैं, यह मानव पाचन तंत्र के लिए सबसे अच्छा है।
बेशक, यह कहना नहीं है कि जो लोग मांसाहारी भोजन करते हैं वे अपनी कुंडलिनी जागृत नहीं कर सकते हैं, क्योंकि इतिहास अन्यथा इंगित करता है। कई ईसाई, तिब्बती और सूफी संत हुए हैं जिन्होंने अपनी कुंडलिनी को जागृत किया, हालांकि उनके पास मांस का आहार था, और हम यह नहीं कह सकते कि क्राइस्ट, मूसा, मोहम्मद और बुद्ध ने क्या खाया। हालांकि, कुंडलिनी जागरण की स्थिति में किए गए वैज्ञानिक अवलोकनों से, हम जानते हैं कि हमारे शरीर में क्या होने की संभावना है। कुछ निश्चित अवधि में हम कच्चे खाद्य पदार्थों को पचाने में सक्षम नहीं हो सकते हैं और ऐसे दिन भी हो सकते हैं जब शरीर पानी भी स्वीकार नहीं कर सकता है। इसलिए, कुंडलिनी जागरण की अवधि के दौरान, कृपया एक आहार लें जिसे आसानी से आत्मसात किया जा सके और अस्तित्व के लिए नंगे न्यूनतम खाएं। खाने के लिए नहीं जीना, जीने के लिए खाना।

भोजन का सार

हम जो भोजन करते हैं वह केवल हमारे स्वाद को संतुष्ट करने के लिए नहीं है। प्रत्येक खाद्य पदार्थ में एक सार होता है, और योग में हम इसे सत्व कहते हैं। सत्व का अर्थ है भोजन का अंतिम सार, लेकिन कृपया इसे विटामिन या खनिज समझने की गलती न करें। सत्व भोजन का अधिक सूक्ष्म रूप है। जब आप स्वाद या आनंद के लिए खाते हैं, तो सत्व निकालने के बजाय आपको केवल स्थूल चीजें मिलती हैं। यही कारण है कि सभी परंपराओं के योगी और संत हमेशा साधना की अवधि के दौरान भोजन की न्यूनतम संभव मात्रा पर रहते हैं।
जब हम अधिक खाते हैं तो हम पाचन तंत्र के लिए बोझ पैदा करते हैं, और जब पाचन तंत्र पर अधिक बोझ होता है तो हम भोजन से सत्व निकालने में असमर्थ होते हैं। सत्व एक ऐसा पदार्थ है जो विचारों और तंत्रिका तंत्र को पोषण देता है। जब विचारों को सत्व के साथ खिलाया जाता है तो वे अधिक परिष्कृत और शुद्ध होते हैं, और व्यक्ति उच्च चेतना में रहने में सक्षम होता है। इसलिए साधक के लिए

समय-समय पर व्रत करना लाभकारी होता है। जब शरीर को हल्का और शुद्ध रखा जाता है, तो यह भोजन से सत्व निकालने में कहीं अधिक सक्षम होता है।

मसालों का उपयोग

कुंडलिनी उम्मीदवारों के लिए आहार में, मसालों की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। धनिया, जीरा, हल्दी, सौंफ, काली मिर्च, हरी मिर्च, लाल मिर्च, लौंग, सरसों, इलायची, दालचीनी आदि जैसे मसालों को पाचन भी कहा जाता है, क्योंकि वे पाचन में सहायता करते हैं। ये पदार्थ स्वाद के लिए मसाले नहीं हैं; वे मसाले हैं जिनमें शरीर में एंजाइमों के समान गुण होते हैं, और पाचन के लिए भोजन को तोड़ने में मदद करके, वे महत्वपूर्ण ऊर्जा का संरक्षण करते हैं और शरीर के आंतरिक तापमान को बनाए रखने में मदद करते हैं।

जब हम आहार के बारे में बात करते हैं, तो हमें शुद्धतावादी शब्दों में ऐसा नहीं करना चाहिए। हमें इस मामले में केवल एक बिंदु याद रखना चाहिए, यह सुनिश्चित करने के लिए कि शरीर सभी भोजन को पचाने में सक्षम है। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों का गहन अध्ययन करने और उन्हें खुद पर आजमाने के बाद, मैं इस निष्कर्ष पर पहुंचा हूं कि प्राकृतिक और मैक्रोबायोटिक खाद्य पदार्थों का संयोजन सबसे अच्छा है। मैंने यह भी पाया है कि अपने पेट में खाना पकाने के बजाय, इसे पैन में ठीक से पकाना सबसे अच्छा है। पाचन को बढ़ाने वाले एंजाइमों और रसायनों को मुक्त करने के लिए खाना पकाने के दौरान पांच या छह मसालों को जोड़ा जाना चाहिए। गर्मी, मसालों और एंजाइमों का संयोजन भोजन को छोटे और अधिक बुनियादी घटकों में तोड़ देता है, जिससे इसे पचाना आसान हो जाता है।

योग और आहार स्वतंत्र विज्ञान हैं

हालांकि आहार एक स्वतंत्र विज्ञान है, लेकिन यह योग की हर प्रणाली से निश्चित रूप से संबंधित है। बेशक, आदर्श आहार योग से योग में भिन्न होता है। एक हठयोगी जो शंखप्रक्षालन का अभ्यास कर रहा है, वह बहुत सारी लाल मिर्च और काली मिर्च नहीं खा पाएगा या वह मर जाएगा। कर्म योग, भक्त योगी, राज योगी, हठ योगी और क्रिया योगी के आहार नियम एक जैसे नहीं होंगे।

एक भक्त योगी सभी प्रकार की मिठाइयां और मिष्ठान्न खा सकता है, पनीर, मक्खन, दूध आदि का सेवन कर सकता है और वह खा और खा सकता है क्योंकि उसका चयापचय बहुत तेज होता है। इसी तरह, एक कर्मयोगी पनीर, कॉफी, कच्चा भोजन या पका हुआ भोजन, और यहां तक कि थोड़ी सी शैंपेन भी ले सकता है, क्योंकि वह शारीरिक रूप से कड़ी मेहनत कर रहा है और उसका चयापचय भी बहुत तेज है। लेकिन राजयोग और कुंडलिनी जागरण में, चयापचय धीमा हो जाता है और आपको अपने आहार और आप कितना उपभोग करते हैं, इसके बारे में बहुत सावधान रहना होगा।

वर्षों से मैंने भोजन पर बहुत काम किया है क्योंकि मैं आश्रम चलाता हूं जहां मुझे धन, श्रम और आश्रम के निवासियों के आध्यात्मिक कल्याण के संबंध में सभी मामलों का प्रबंधन करना पड़ता है। चूंकि योग के विभिन्न उम्मीदवारों के लिए विभिन्न प्रकार के आहार प्रदान करना संभव नहीं है , इसलिए मैंने दो अद्भुत खाद्य पदार्थ विकसित किए हैं जो सभी के लिए उपयुक्त हैं। एक चावल पसंद करने वालों के लिए है और दूसरा गेहूं पसंद करने वालों के लिए। आप या तो चावल को दाल (दाल जैसी दाल), सब्जियों और कुछ मसालों के साथ पकाते हैं, या आप गेहूं को पीसते हैं, उसमें सभी समान सामग्री डालते हैं और इसे अच्छी तरह से पकाते हैं। मैं इसे एकीकृत खिचड़ी कहता हूं। आप इसमें कुछ भी जोड़ सकते हैं और यह ठीक है। यह दुनिया के किसी भी हिस्से में खाए गए सभी खाद्य पदार्थों में सबसे सस्ता और सबसे पौष्टिक है। आप बिना किसी डर के जितनी चाहें उतनी खिचड़ी भी खा सकते हैं, क्योंकि यह इतनी आसानी से पच जाती है। यह आहार सभी योग चिकित्सकों के लिए उपयुक्त है और यह उन लोगों के लिए आदर्श है जो आध्यात्मिक जीवन में उच्च स्तर के हैं और परम अवस्था में विलय करने वाले हैं। जो व्यक्ति योग प्रथाओं और जीवन में आध्यात्मिक आकांक्षाओं के बारे में गंभीर है, उसके लिए आहार योग जितना ही महत्वपूर्ण है, लेकिन यदि आप केवल अपने आहार के बारे में चिंतित हैं और योग का अभ्यास नहीं कर रहे हैं, तो आपको कट्टरपंथी कहा जा सकता है।

जोखिम और सावधानियां

व्यक्ति के जीवन में कुंडलिनी का जागरण एक बहुत ही महत्वपूर्ण, सुखद और ऐतिहासिक अनुभव होता है। यदि आप अपनी इंद्रियों के माध्यम से आम तौर पर जो देख और अनुभव कर सकते हैं, उससे अधिक कुछ देख और अनुभव कर सकते हैं, तो आप वास्तव में भाग्यशाली हैं। हालांकि, एक ही समय में, यदि आपके पास पर्याप्त तैयारी के बिना ऐसे अनुभव हैं, तो आप चौंका, भयभीत और भ्रमित हो सकते हैं। इसलिए, कुंडलिनी का वास्तविक जागरण होने से पहले, पहले चक्रों में कुछ हल्के जागरण का अनुभव करना बेहतर होता है।

आजकल, यदि आप मोटर कार से बहुत तेज गति से यात्रा करते हैं, तो आपको वास्तव में कुछ भी असामान्य महसूस नहीं होता है, लेकिन अगर कोई व्यक्ति सौ साल पहले ऐसा करता था जब गति के लिए कोई अनुकूलन नहीं था, तो उसे बहुत चक्कर आता। इसी तरह, अगर अचानक जागृति होती है और आप अनुभव के अभ्यस्त नहीं हैं, तो आप भटकाव हो सकते हैं। आप धारणा में आमूल-चूल परिवर्तन या चेतना में अच्छी तरह से अचेतन मन की सामग्री के साथ सामना करने में सक्षम नहीं होगा. लेकिन अगर आप हठ योग और ध्यान का अभ्यास कर रहे हैं, और पहले थोड़ी जागृति का अनुभव कर चुके हैं, तो आप इसका सामना करने में बेहतर होंगे।

जब षट्कर्म तथा हठयोग की साधनाओं से शरीर समग्रता में शुद्ध होता है, मंत्र द्वारा मन शुद्ध होता है, प्राणायाम की साधनाओं द्वारा प्राणों को नियंत्रण में लाया जाता है तथा आहार शुद्ध और योगिक होता है, उस समय बिना किसी खतरे या दुर्घटना के कुंडलिनी का जागरण होता है। लेकिन उन लोगों के साथ जो कुंडलिनी जागरण करने की जल्दी में हैं और जो प्रारंभिक दौर से गुजरे बिना किसी भी

अभ्यास को बेतरतीब तरीके से लेते हैं, और जो अपने आहार का ध्यान नहीं रखते हैं, कुछ समस्याएं होंगी क्योंकि वे नहीं जानते कि वे जिस शानदार ऊर्जा को नियंत्रित और उपयोग कर रहे हैं उसे कैसे नियंत्रित और उपयोग करें।

जोखिम का सवाल

जागरण के खतरों के बारे में बहुत सारी फुसफुसाहट होती है और लोगों के पागल होने या परेशान करने वाली शक्तियों को विकसित करने के बारे में अंधेरे संकेत होते हैं, लेकिन जीवन में सब कुछ जोखिम भरा है और सामान्य दैनिक जीवन में कुंडलिनी के मार्ग पर आपके सामने आने वाले खतरों की तुलना में कहीं अधिक खतरे हैं। हर बार जब आप सड़क पर चलते हैं या कार या विमान से यात्रा करते हैं, तो आप जोखिम उठाते हैं। इच्छाओं, जुनून और महत्वाकांक्षाओं की खोज में, लोग इसके बारे में दो बार सोचे बिना हर दिन बड़े जोखिम लेते हैं। फिर भी वे कुंडलिनी के अपेक्षाकृत मामूली जोखिम को उच्च चेतना के सर्वोच्च लक्ष्य का पीछा करने से रोकने की अनुमति देते हैं।

जब एक महिला को पता चलता है कि वह गर्भवती है, तो क्या उसे लगता है कि उसके लिए बच्चा पैदा करना खतरनाक हो सकता है? वह मर सकता है! उसे सीज़ेरियन करवाना पड़ सकता है! वह जीवन के लिए अपना आंकड़ा खो सकती है! वह गंभीर रूप से बीमार हो सकता है! क्या एक महिला इस तरह सोचती है और तय करती है कि वह बच्चा नहीं चाहती है? नहीं। फिर कुंडलिनी के बारे में ऐसा क्यों सोचें?

कुंडलिनी का जागरण क्राइस्ट, कृष्ण, बुद्ध या मोहम्मद का जन्म है। यह मानव जीवन की सबसे बड़ी घटनाओं में से एक है, जिस तरह एक माँ के लिए बच्चा पैदा करना उसके जीवन की प्रमुख और सबसे सुखद घटनाओं में से एक है, चाहे परिणाम कुछ भी हो। उसी तरह, कुंडलिनी का जागरण एक योगी के जीवन की सबसे बड़ी घटनाओं में से एक है। यह मानव जाति की नियति है, तो क्यों न इसके साथ आगे बढ़ें?

अपने आप को जोखिम में शामिल किए बिना, जीवन में कुछ भी महान हासिल नहीं किया जा सकता है। हर महान योगी, वैज्ञानिक, अन्वेषक और साहसी ने जोखिमों का सामना किया है और इस तरह से आविष्कार, खोज या प्रगति की है। जो लोग जोखिम के बारे में सोचते और बात करते हैं, वे कायर हैं, और उन्हें योग का अभ्यास भी नहीं करना चाहिए। यह बेहतर है कि वे खाएं, पीएं, मौज करें और अज्ञानता के बिना मर जाएं।

कुंडलिनी अभ्यास निश्चित रूप से कई गतिविधियों की तुलना में अधिक खतरनाक नहीं हैं जो लोग रोमांच, खेल या चेतना की परिवर्तित अवस्थाओं के लिए संलग्न होते हैं। जोखिम लगभग उतने महान नहीं हैं जितने एलएसडी, हैश, मारिजुआना और अल्कोहल से जुड़े हैं, जिनका उपयोग हर दिन कई लोगों द्वारा किया जाता है। जो लोग कुंडलिनी योग का अभ्यास करते हैं, उन्हें विस्तारित चेतना की अवस्थाओं को प्राप्त करने का आश्वासन दिया जाता है जो साइकेडेलिक्स के उपयोग के माध्यम से प्राप्त की जा सकने वाली किसी भी चीज़ की तुलना में सुरक्षित, चिकनी, अधिक बोधगम्य और लंबे समय तक चलने वाली होती हैं।

कुंडलिनी योग के विज्ञान के अपने अंतर्निहित सुरक्षा तंत्र हैं। यदि आप आसन या प्राणायाम गलत तरीके से करते हैं, तो प्रकृति तुरंत एक चेतावनी भेजेगी और आपको अभ्यास बंद करने के लिए मजबूर करेगी। उसी तरह, जब कुंडलिनी जागरण होता है और आप इसका सामना करने के लिए तैयार नहीं होते हैं, तो प्रकृति आपके रास्ते में बाधाएं डालती है। यदि कभी आप डर जाते हैं और कुंडलिनी जागरण की प्रक्रिया को रोकना चाहते हैं, तो आपको बस इतना करना है कि एक स्थूल जीवन शैली में वापस आ जाएं। बस अपने सभी जुनून, सपनों और सांसारिक महत्वाकांक्षाओं को संशोधित करें।

जब तक आप एक अत्यंत अंतर्मुखी व्यक्ति नहीं हैं, आप बिना किसी डर के कुंडलिनी योग के मार्ग पर आगे बढ़ सकते हैं। यदि आप अतिसंवेदनशील हैं, दूसरों के साथ संवाद करने में कठिनाई हो रही है और एक प्रकार की काल्पनिक दुनिया में रहते हैं, तो आप कुंडलिनी योग को परेशान और खतरनाक पाएंगे। ऐसे लोगों को कुंडलिनी योग या आंतरिक दुनिया की खोज के लिए किसी भी तकनीक का अभ्यास नहीं करना चाहिए जब तक कि वे बाहरी दुनिया के माध्यम से निडर और आत्मविश्वास से प्रहार करने की क्षमता विकसित नहीं कर लेते। यह डरपोक और आश्रित लोगों पर भी लागू होता है। इन सभी व्यक्तियों के लिए, कर्म योग ही मार्ग है। उन्हें दुनिया में निःस्वार्थ सेवा का जीवन जीना चाहिए और अनासक्ति और अधिकतम जागरूकता विकसित करनी चाहिए।

गलतियों का डर

कुछ लोग गलत नाड़ी से कुंडलिनी के चढ़ने की चिंता करते हैं, लेकिन यहां कोई खतरा नहीं है क्योंकि अगर कुंडलिनी किसी अन्य नाड़ी के माध्यम से प्रवेश करती है, तो पूरा सर्किट फ्यूज हो जाएगा। यदि कुंडलिनी जागृत हो गई है, लेकिन एक चक्र अवरुद्ध है, तो स्वाधिष्ठान कहें, तो कुंडलिनी केवल मूलाधार में घूमेगी और उस चक्र की सभी वृत्तियां विकसित होंगी। आप कुछ समय के लिए एक उच्च श्रेणी के पशु बन जाएंगे और कुछ सिद्धियों को विकसित कर सकते हैं। यदि इससे आगे चक्रों में कोई रुकावट है, तो ऊर्जा लंबे समय तक अवरुद्ध रहेगी, जिससे मनोवैज्ञानिक संविधान प्रभावित होगा। यदि कुंडलिनी प्राणिक नाड़ी, पिंगला में प्रवेश करती है, तो यह पूरे मस्तिष्क को उथल-पुथल में डाल सकती है। हालांकि, आमतौर पर ऐसा नहीं होता है। प्रकृति हस्तक्षेप करती है, और जब तक सुषुम्ना स्पष्ट नहीं होगी, चक्र नहीं खुलेगा और ऊर्जा आगे नहीं बढ़ पाएगी।

गलतियाँ होती हैं, लेकिन औसत व्यक्तियों में नहीं क्योंकि वे कहीं कुछ गलत होने से डरते हैं। यदि वे अभ्यास कर रहे हैं और अचानक महसूस करते हैं कि वे पागल हो रहे हैं, तो वे तुरंत अपनी प्रथाओं को बंद कर देंगे। इसलिए, प्रत्येक व्यक्ति में एक प्रकार का भय होता है। इससे पहले कि कुछ भी गलत पूरी तरह से हो सके, आदमी खुद का ख्याल रखता है। हालांकि, कुछ ब्लॉकहेड्स और बहुत भरे हुए लोग हैं जो कोई फर्क नहीं पड़ता कि क्या होता है। वे परिणामों की परवाह नहीं करते हैं और ये वे लोग हैं जो आम तौर पर खुद को परेशानी में डालते हैं।

कुंडलिनी जागरण और बीमारी

यदि आप सभी आवश्यकताओं का ध्यान रखते हैं, तो कोई बीमारी आपके पास नहीं आएगी। हालांकि, बहुत से लोग बहुत जल्दबाजी और अधीर होते हैं। जब वे पैसा कमाना चाहते हैं, तो वे इसे रातोंरात, जल्दी से बनाना चाहते हैं, और उसी मनोविज्ञान को आध्यात्मिक जीवन में स्थानांतरित कर दिया जाता है: त्वरित धन और त्वरित प्राप्ति। इस अधीरता के साथ, कभी-कभी हम आवश्यक पूर्वापेक्षाओं को पार कर जाएंगे।

कुछ लोग निचले अंगों की कमजोरी विकसित करते हैं क्योंकि उन्होंने हठ योग के माध्यम से अपने शरीर को प्रशिक्षित नहीं किया है। कुछ पाचन विकार विकसित करते हैं क्योंकि उन्होंने भोजन और शरीर के तापमान के बीच संबंध को नहीं समझा है। इसलिए, पूर्वापेक्षाओं का पालन करना होगा। जो लोग पीड़ित हैं वे कुंडलिनी जागरण के कारण ऐसा नहीं करते हैं, बल्कि इसलिए करते हैं क्योंकि उन्होंने तंत्रिका तंत्र में सामंजस्य नहीं बिठाया है।

हठ योग के माध्यम से आपको भौतिक शरीर में दो शक्तियों के बीच संतुलन बनाना चाहिए, प्राणिक और मानसिक। आधुनिक समय में भी हम कहते हैं कि मस्तिष्क के उच्च संकायों को विकसित करने के लिए सहानुभूति और पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र के बीच संतुलन बिल्कुल आवश्यक है। जब इन दो बलों के बीच असंतुलन होता है, अर्थात, यदि एक प्रमुख है और दूसरा अधीन है, तो आप एक ऊर्जा की अधिक आपूर्ति कर रहे हैं और दूसरी ऊर्जा की कमी है। यह अनिवार्य रूप से बीमारी की ओर जाता है।

अचेतन को हवा देना

आपकी प्रथाओं के दौरान अजना चक्र में अलग-अलग जागृति हो सकती है, जिसमें जागरूकता अचेतन मन के क्षेत्र में प्रवेश करती है और आप आंकड़े, प्रतीक और यहां तक कि राक्षस या परोपकारी प्राणी भी देखते हैं। आप कई अकथनीय चीजों को सुन या अनुभव कर सकते हैं, लेकिन वे सभी केवल आपके अपने अचेतन मन के उत्पाद हैं और उन्हें और कुछ नहीं माना जाना चाहिए। मानसिक चेतना के जागरण के साथ, आपके अपने व्यक्तित्व से संबंधित प्रतीक सामने आते हैं। जब ऐसा होता है तो आपको इसे समझने में समस्या हो सकती है, लेकिन बस याद रखें कि इस प्रकार की अभिव्यक्तियां आपके अस्तित्व के कुछ हिस्से हैं जो रिजर्व में पड़े हैं और उन्हें 'प्रसारण के लिए बाहर आना' है।

आपको कुंडलिनी जागरण से डरना नहीं चाहिए, लेकिन आपको होने वाली घटनाओं के लिए तैयार रहना चाहिए। अन्यथा, यदि आपका दिमाग कमजोर है और आप डर का सामना कर रहे हैं, तो इससे मानसिक विक्षिप्तता हो सकती है। इसलिए, कुंडलिनी जागरण का प्रयास करने से पहले आपको विचार शुद्धि की प्रक्रिया से गुजरना चाहिए और अपने सोचने के तरीके की समझ विकसित करनी चाहिए।

जब कुंडलिनी जागरण के लिए आवश्यक शर्तें ठीक से पालन की जाती हैं, तो मनोवैज्ञानिक और मनोभावनात्मक लक्षण नहीं होते हैं। वास्तव में, ये सभी चीजें कुंडलिनी जागरण की वास्तविक घटना से पहले होती हैं। लेकिन निश्चित रूप से, जब जागृति होती है, तो एक आकांक्षी जो उचित अनुशासन को बनाए नहीं रख रहा है, वह कुछ मनोवैज्ञानिक मकड़ी के जालों में पड़ने के लिए बाध्य है।

कुंडलिनी के जागरण को कभी भी जुनून या न्यूरोसिस के बराबर नहीं माना जाना चाहिए। जब विस्फोट होता है तो वह तुम्हारे भीतर जो कुछ भी था उसे बाहर ले आता है। यदि आपके पास जुनून और मानसिक अवरोधों से भरा व्यक्तित्व है, तो यह विस्फोट होने वाला है। इसलिए, कुंडलिनी के जागरण का प्रयास करने से पहले, व्यक्ति को चेतना की शुद्धता या मन की स्पष्टता, चित्त शुद्धि के बिंदु पर पहुंचना चाहिए।

चेतना की पवित्रता धार्मिक शब्दावली नहीं है। आपके मन में शुद्ध विचार हो सकते हैं, लेकिन आप बिल्कुल भी शुद्ध नहीं हो सकते हैं। आप पवित्रता, शुद्धता, करुणा, दान और उदारता के बारे में सोच रहे होंगे, लेकिन आपके व्यक्तित्व के भूमिगत तल में संघर्ष या अन्य अनसुलझे मानसिक समस्याएं हो सकती हैं। जब मन ध्यान या समाधि में प्रवेश करता है, तो यह भूमिगत स्तर सतह पर आ जाता है। आप सभी मलबे को देखना शुरू करते हैं और आप इसे महसूस करते हैं और इसे लागू करते हैं। यह किसी भी समय हो सकता है, जब आप सपना देख रहे हों, जब आप पागलपन की स्थिति में हों और जब कुंडलिनी जाग रही हो।

यही कारण है कि इस परियोजना को संभालने की कोशिश करने से पहले मन को सभी परेशान करने वाले आचार्यों या संस्कारों से मुक्त करने के लिए एक अथक प्रयास किया जाना चाहिए। कर्म, भक्ति और राजयोग का एकीकरण, हठ और ज्ञान योग के साथ संयमित किया जाना चाहिए, पहले अपनाया जाना चाहिए।

पवित्रता और अशुद्धता

हालांकि मैं चित्त शुद्धि की सलाह देता हूं, मुझे पता है कि बहुत से लोगों को शुद्धता और अशुद्धता के बारे में जुनून है। वे सोचते रहते हैं कि वे अशुद्ध हैं और इसलिए उन्हें कुंडलिनी जागरण करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। लेकिन जब सूरज उगता है, तो अंधेरे का क्या होता है? पवित्रता और अशुद्धता समाज और धर्म द्वारा बनाई गई नैतिक और नैतिक अवधारणाएं हैं।

कुंडलिनी का जागरण मानव जाति के भीतर महान प्रकाश का जागरण है। यह सूर्य की तरह उगता है, और जब इसे क्षितिज पर देखा जा सकता है तो कोई अंधेरा नहीं होगा, कोई दर्द, पीड़ा, निराशा या अशुद्धता नहीं होगी।

सिद्धियां और अहंकार कारक

जब कोई कुछ वर्षों से कुंडलिनी योग का अभ्यास कर रहा होता है और अचानक सुंदर अनुभव होने लगता है, तो वह खुद को हर किसी से श्रेष्ठ समझने लगता है और खुद को ईश्वरीय भी मान सकता है। इससे खुद को बचाने के लिए आपको खुद को चेला या शिष्य की क्षमता में रखना होगा। शिष्य ही शिष्य रहता है, पदोन्नति नहीं होती। बहुत से लोग सोचते हैं कि बारह साल के शिष्यत्व के बाद उन्हें

गुरुपद पर पदोन्नत किया जाएगा, लेकिन ऐसा नहीं है।
कुंडलिनी योग के मार्ग में यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप कुंडलिनी के जागरण के बाद भी एक शिष्य का जीवन जिएं, और उसके बाद ही नहीं, बल्कि तब भी जब शिव और शक्ति एकजुट हो गए हों।
कुंडलिनी योग का मार्ग सर्वोच्च जागरूकता और ज्ञान प्राप्त करने का साधन है, लेकिन यदि आप कुंडलिनी की सुंदरता में खो जाते हैं, तो आप आत्मज्ञान तक नहीं पहुंच सकते। जब, जागृति के एक निश्चित चरण में, मन बहुत कुशल हो जाता है और सिद्धियां जैसे टेलीपैथी, क्लैरवॉयंस, हिप्नोटिज्म, आध्यात्मिक उपचार और इतने पर प्रकट होती हैं, तो कुछ आकांक्षी इसे एक दिव्य उपलब्धि मानते हैं और सोचने लगते हैं, "अब मैं भगवान हूं। फिर, सभी का भला करने के नाम पर, वे हर तरह के अजीब जादू करना शुरू कर देते हैं। यह अहंकार को खिलाता है, और समय के साथ, उनकी अज्ञानता बहुत महान हो जाती है।
यहां अत्यधिक खतरा है और कई उम्मीदवार पकड़े जाते हैं। उनका अहंकार जबरदस्त स्थूल हो जाता है और वे भव्यता की एक मजबूत भावना विकसित करते हैं। और वह उतना ही दूर है जितना उन्हें मिलता है। यद्यपि मानसिक शक्तियों के साथ वास्तव में कुछ भी गलत नहीं है, जो लोग उन्हें चाहते हैं उन्हें पता होना चाहिए कि यदि वे अनुशासित नहीं हैं तो वे अपनी आध्यात्मिक चेतना को पूरी तरह से नष्ट कर सकते हैं। आप इन शक्तियों में खो सकते हैं, जैसे कुछ लोग धन, सौंदर्य, बुद्धि आदि में खो जाते हैं। ये परामनोवैज्ञानिक उपलब्धियां क्षणिक हैं; वे केवल थोड़े समय के लिए आपके साथ रहते हैं और फिर आप उन्हें खो देते हैं। वे केवल अतिरिक्त गुण हैं जिन्हें अनुभव किया जाना चाहिए और सर्वोच्च जागरूकता की शुरुआत के मद्देनजर पीछे छोड़ दिया जाना चाहिए। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि महर्षि पतंजलि ने योग सूत्र में क्या कहा *है*: "ये सभी मानसिक अभिव्यक्तियाँ बाधाएं हैं जो समाधि की ओर चेतना के मुक्त प्रवाह को अवरुद्ध करती हैं।

दो विरोधी ताकतें

उच्च चेतना के क्षेत्र में, दैवीय और आसुरी दोनों शक्तियां हैं। इन दोनों बलों को एक ही तकनीक द्वारा पृथ्वी पर लाया जा सकता है। उच्च जागरूकता के बिना, जब चक्रों का जागरण शुरू होता है, तो ऋषियों की बुद्धि और आध्यात्मिक शक्ति के बजाय परमाणु बम का ज्ञान और विनाशकारी ऊर्जा को मुक्त किया जा सकता है। जब कुंडलिनी एक ऐसे व्यक्ति में जागृत होती है जिसमें कोई वैराग्य और भेदभाव नहीं होता है, जो मुक्ति की तलाश नहीं करता है और इस दुनिया की वास्तविकता को नहीं जानता है, तो परिणाम विनाशकारी हो सकते हैं। अंततः, वह व्यक्ति खुद को नष्ट कर देगा, और संभवतः इस प्रक्रिया में कई अन्य।
इसलिए, एक कुंडलिनी आकांक्षी को उच्च जागरूकता के विकास की दिशा में लगातार काम करना चाहिए। अचेतन के प्रति सचेत होना बहुत कठिन है। जब आपकी जागरूकता भारी होती है और तनाव और भ्रम से बोझिल होती है, तो यह बेहोशी की स्थिति में लंबे समय तक जीवित नहीं रह सकती है। लेकिन जब आपकी चेतना हल्की और स्पष्ट होती है, तो यह एक तेज और तेज तीर की तरह अचेतन में प्रवेश कर सकती है, सफलतापूर्वक सभी खतरे के क्षेत्रों को पार कर सकती है और उच्च ज्ञान के साथ उभर सकती है। जो कोई भी अपनी जागरूकता का विस्तार करने का आग्रह करता है वह अग्रणी है। इसमें हम एक मानसिक जेल की सीमाओं से उभर रहे हैं जिसके भीतर मानव जाति सहस्राब्दियों से कैद है। इस ऐतिहासिक साहसिक कार्य में भाग लेना हममें से प्रत्येक का सौभाग्य है और हमें किसी भी घटना के लिए तैयार रहना चाहिए। कुंडलिनी योग, यदि समर्पण, धैर्य और उचित मार्गदर्शन के साथ अभ्यास किया जाता है, तो जागृति का सबसे सुरक्षित और सबसे सुखद तरीका है जो हमारे जीवन में कभी भी हो सकता है। कुंडलिनी के जागरण से जीवन सहज हो जाता है। योजनाएं और परियोजनाएं स्पष्ट हो जाती हैं, निर्णय सटीक हो जाते हैं, और व्यक्तित्व गतिशील और शक्तिशाली हो जाता है। इसलिए, किसी भी जोखिम से डरो मत। एक बार जागरण हो जाने के बाद, आपकी सभी सीमाएं दूर हो जाएंगी, क्योंकि कुंडलिनी के सामने अंधेरा कभी नहीं रह सकता।

कुंडलिनी और पागलपन

कई व्यक्ति जो कुंडलिनी के जागरण का अनुभव करते हैं, वे एक अजीब तरीके से व्यवहार करते हैं; वे एक अलग शैली या पैटर्न में सोचते हैं। वे आभामंडल और दर्शन देख सकते हैं, शरीर में अजीब महसूस कर सकते हैं, अजीब आवाज़ें सुन सकते हैं और उन चीजों के बारे में बात कर सकते हैं जो सभी प्रकार की बकवास लगती हैं।
समाज में हमारे दिमाग एक निश्चित तरीके से संरचित होते हैं; अनुशासन और नियंत्रण है जो हमें खुद को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करने से रोकता है। जब कुंडलिनी का जागरण होता है, तो यह कंडीशनिंग वापस ले ली जाती है और मन से ढक्कन पूरी तरह से हटा दिया जाता है। यही कारण है कि जो लोग कुंडलिनी जागरण से गुजर रहे हैं, उनके कार्य और शब्द साधारण व्यक्ति को इतने निरर्थक, विचलित और बार-बार पागल लगते हैं।
कुंडलिनी जागरण और पागलपन के दौरान, लोग समान लक्षण प्रकट कर सकते हैं, लेकिन करीब से परीक्षा करने पर उनके बीच अंतर का पता लगाया जा सकता है। इसी तरह, यदि आप एक व्यक्ति को पागलपन से हंसते हुए और दूसरे व्यक्ति को दोस्तों के साथ हंसते हुए फिल्माते हैं, तो वे लगभग एक जैसे दिखेंगे लेकिन वास्तव में वे अलग हैं। हम में से अधिकांश ने शायद भारत के अवधूतों और फकीरों और सूफी और ईसाई मनीषियों के बारे में कहानियाँ पढ़ी हैं। बाहर से, ये भगवान नशे में पागल लग रहे थे, लेकिन अगर आप उनके साथ होते तो वे प्रकट होते और बहुत स्पष्ट साबित होते। ऐसे लोगों की आंतरिक चेतना बिल्कुल स्पष्ट, संगठित और अनुशासित होती है।

एक बड़ी गलतफहमी

युगों से रहस्यवादियों को उनके अनुभवों के लिए सताया गया है, जो सामान्य सांसारिक चेतना के लिए पागलपन हैं, फिर भी ऋषि परमानंद हैं। सुकरात को जहर दिया गया था क्योंकि वह सामान्य व्यवहार नहीं करता था। ईसा मसीह को क्रूस पर चढ़ाया गया क्योंकि उनकी शिक्षाओं को समझा नहीं गया था। सूफी संत अल-हल्लाज को जिंदा चमड़ी उतार दी गई क्योंकि उन्होंने समाज के डर के बिना सच बोला था। जोन ऑफ आर्क और सलेम की चुड़ैलों को दांव पर जला दिया गया था, जैसा कि कई अन्य लोग थे। सभी को उनकी दृष्टि के लिए सांसारिक आबादी द्वारा सताया और परेशान किया गया है, जो आंतरिक कार्य के परिणामस्वरूप उत्पन्न हुआ था। समझ की इस कमी के कारण, कई गूढ़ सिद्धांत अधिकांश लोगों से छिपे हुए थे।

बेशक, यह बहुत पहले था। हम आज एक अधिक प्रबुद्ध दुनिया में रहते हैं, अतीत के बर्बर अत्याचारों से दूर, या हम? युद्ध और गरीबी अभी भी मौजूद है, जैसा कि पागलपन और पागलपन है। जिन लोगों को हमारे समाज के मानदंडों के सापेक्ष पागल दिखाया जाता है, उन्हें तब तक बंद कर दिया जाता है जब तक कि वे 'बेहतर' न हों। फिर भी, उन्हें किस मापदंड से पागल माना जाता है? हम पागलपन और ज्ञान के परमानंद के बीच अंतर कैसे जानते हैं? क्या यह सतही बाहरी दिखावे से है जिसे हम अपने सीमित संवेदी तंत्र के साथ समझते हैं, या क्या यह कुछ गहरे आंतरिक भय से है कि हम दूसरों को पागल मानने के लिए प्रेरित होते हैं क्योंकि वे बहुमत की तरह व्यवहार नहीं करते हैं? पश्चिम में कुछ लोग जो पागल के रूप में बंद हैं, उन्हें पूर्व में उच्च आध्यात्मिक अनुभवों के रूप में पहचाना जाएगा। इसलिए, अब यह आधुनिक विज्ञान पर निर्भर करता है कि वह टूटे हुए, पागल मन और खुले, प्रबुद्ध मन के बीच अंतर करने के लिए कुछ निश्चित, ठोस और विश्वसनीय तरीके निर्धारित करे।

पूर्व और पश्चिम में आध्यात्मिक अनुभव

आध्यात्मिक अनुभव का ज्ञान पश्चिम में खो गया है। पिछली कुछ शताब्दियों के दौरान, कई दुर्भाग्यपूर्ण लोग जिनकी कुंडलिनी जागृत हो गई थी, उन्हें मानसिक अस्पतालों में भेजा गया और दवाओं, बिजली के झटके और अन्य अनुचित उपचार दिए गए। वैज्ञानिकों और डॉक्टरों का मानना था कि जागृति एक असामान्य प्रकार का व्यवहार था, और कोई भी इसे स्वीकार या संभालने में सक्षम नहीं था, यहां तक कि व्यक्ति के तत्काल परिवार या करीबी दोस्त भी नहीं। यही कारण है कि पिछले दो सौ वर्षों में, पश्चिम में इतने कम महान व्यक्तित्व हुए हैं; वे सभी मानसिक अस्पतालों के लिए प्रतिबद्ध हैं या वे उस भाग्य से बचने के लिए चुप रहे हैं।

भारत में, स्थिति काफी अलग है। वहां, जब कोई व्यक्ति कुछ असामान्य लक्षण व्यक्त करता है, कुछ बहुत ही अजीब इशारे करता है या असाधारण सपनों की बात करता है, तो यह समझा जाता है कि वह मन से परे घटनाओं का अनुभव कर रहा है। हिंदू मान्यता यह है कि चेतना प्रकृति का समाप्त उत्पाद नहीं है, लेकिन विकास के अधीन है, और एक राज्य और अगले के बीच, एक संकट है। जब किसी में अजीब लक्षण होते हैं, तो यह माना जाता है कि उसकी चेतना विकास के दौर से गुजर रही है। यदि किसी बच्चे का संपूर्ण व्यक्तित्व ईश्वर को समर्पित है और वह मन से परे चीजों का अनुभव कर सकता है, तो उसका पूरा परिवार शुद्ध हो जाता है और ऐसे बच्चे का सार्वभौमिक सम्मान होता है।

एक आध्यात्मिक जागृति या पागलपन?

यद्यपि आध्यात्मिक जागृति की प्रक्रिया आमतौर पर घटना या रुकावट के बिना होती है, ऐसा हो सकता है कि शरीर में रुकावटें और अशुद्धियां ऐसे लक्षण पैदा करती हैं जो विभिन्न न्यूरोलॉजिकल और मनोरोग स्थितियों की नकल करती हैं। कुंडलिनी, उत्तेजना और विकृति को अलग करने के लिए इन समस्याओं को सावधानीपूर्वक निदान की आवश्यकता होती है।

मानसिक या मानसिक घटना और मानसिक बीमारी के बीच अंतर करना बहुत सरल है, हालांकि कई लक्षण ओवरलैप हो सकते हैं; मानसिक बीमारी उन लोगों में कभी विकसित नहीं होती है जो संघर्ष से मुक्त हैं। यदि कोई व्यक्ति अपने निजी जीवन में किसी समस्या से गुजर रहा है, शायद मृत्यु, संपत्ति की हानि या भावनात्मक टूटने के कारण, मनोवैज्ञानिक व्यवहार विकसित हो सकता है। कल्पनाएं रूप ले सकती हैं और किसी की अपनी मनोवैज्ञानिक इच्छा मानसिक ऊर्जा के रूप में प्रकट हो सकती है। दूसरी ओर, यदि किसी व्यक्ति के जीवन में कोई संघर्ष, चिंता या मजबूत क्रॉसकरेंट नहीं हैं, तो उसे संभवतः कोई मानसिक रोग नहीं हो सकता है। मान लीजिए कि आपको कोई स्पष्ट समस्या नहीं है, कोई व्यक्तिगत या सामाजिक कठिनाइयां नहीं हैं, लेकिन फिर भी आपको कुछ अजीब सुप्रा कामुक अनुभव हो रहे हैं। इस तरह के मामले में, जो हो रहा है उसके बारे में कोई संदेह नहीं होना चाहिए।

एक पागल व्यक्ति के पास अनुभव का निरंतर और सुसंगत प्रवाह नहीं होता है और उसकी जागरूकता बहुत छिन्न-भिन्न होती है। वह बाहरी रूप से अव्यवस्थित है और आंतरिक रूप से पूरी तरह से अंधा है। दूसरी ओर, जागृत व्यक्ति की जागरूकता निरंतर और सुसंगत है। जबकि जागृत चेतना वाला व्यक्ति सटीक निर्णय और निर्णय ले सकता है, एक पागल व्यक्ति नहीं कर सकता। पागलपन और आध्यात्मिक जागृति दोनों को नियंत्रण की एक निश्चित कमी की विशेषता हो सकती है, लेकिन आध्यात्मिक रूप से जागृत व्यक्ति को उच्च चेतना द्वारा निर्देशित किया जाता है जबकि पागल व्यक्ति नहीं होता है।

जब कुछ अति कामुक अनुभव हो रहा होता है, तो एक अनुभवी व्यक्ति से परामर्श करना महत्वपूर्ण होता है जिसे रोशनी का ज्ञान होता है और पागलपन के बारे में भी जानता है। एक गुरु सही निर्णय ले सकता है और यह निर्धारित कर सकता है कि क्या मस्तिष्क ने प्रतिगमन की प्रक्रिया शुरू कर दी है या वास्तव में पारलौकिक रेखाओं के साथ प्रगति कर रहा है। यदि मस्तिष्क में कुछ जैविक क्षति है तो उसका उपचार किया जा सकता है, परंतु यदि लक्षण आध्यात्मिक हों तो व्यक्ति को दीक्षा दी जाती है तथा अभ्यास के लिए कुछ दिया जाता है ताकि उसका व्यवहार सुव्यवस्थित रहे । उसे विवाहित जीवन या किसी अन्य सामाजिक भूमिका के लिए मजबूर नहीं किया जाएगा जो अनुपयुक्त हैं। इसके बजाय, वह संत व्यक्तित्वों और शिक्षाओं से अवगत कराया जाएगा।

यदि अनुभव के लिए इस प्रकार का मार्गदर्शन और समर्थन प्राप्त नहीं होता है, तो मानसिक अस्पताल, या यहां तक कि जेल में समाप्त

होना बहुत आसान है। हालांकि, वैज्ञानिक अब मानव व्यवहार के स्पेक्ट्रम के अपने विवरण को विस्तृत कर रहे हैं और वे खोज रहे हैं कि व्यवहार मूल रूप से मानसिक या आध्यात्मिक होने के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक या शारीरिक भी हो सकता है। सभी को एक बहुत महत्वपूर्ण बात समझनी चाहिए। कुंडलिनी के जागरण को कभी भी असामान्य मनोवैज्ञानिक व्यवहार के बराबर नहीं माना जाना चाहिए, क्योंकि कुंडलिनी का जागरण मन से बाहर कूदने की एक प्रक्रिया है।

जागृति के चार रूप

जब हम जागरण के बारे में बात करते हैं तो हमें जागरण के अन्य रूपों के साथ कुंडलिनी के जागरण को भ्रमित नहीं करना चाहिए। चक्रों का जागरण कुंडलिनी के जागरण से बिल्कुल अलग है। सुषुम्ना का जागरण भी काफी अलग घटना है, और मूलाधार चक्र का जागरण कुंडलिनी का जागरण नहीं है। यहां तक कि अगर मूलाधार से अजना तक सभी चक्र जागृत हो जाते हैं, तो इसका मतलब यह नहीं है कि कुंडलिनी जागृत है।

कुंडलिनी जागरण की व्यवस्थित प्रक्रिया में, पहला कदम इड़ा और पिंगला नाड़ियों को शुद्ध करना और उनके कामकाज में सामंजस्य बनाना है। इसके बाद, सभी चक्रों को जागृत करना होगा। तब सुषुम्ना नाड़ी जागृत होती है, और जब इसके उत्थान के लिए एक स्पष्ट मार्ग होता है, तो कुंडलिनी जागृत हो सकती है।

यदि पहले तीन कदम उठाए गए हैं, तो कुंडलिनी के जागरण का केवल सकारात्मक प्रभाव होगा, लेकिन अगर उन्हें उपेक्षित किया गया है और कुंडलिनी जागृत होती है, तो निश्चित रूप से कुछ नकारात्मक परिणाम होंगे। मान लीजिए कि आपने सुषुम्ना जागरण होने से पहले कुंडलिनी जागृत कर ली है, तो शक्ति को शिव की ओर कोई मार्ग नहीं मिलेगा। यह मूलाधार चक्र में बाधित रहेगा और जबरदस्त यौन और विक्षिप्त समस्याएं पैदा करेगा। यह एक नकारात्मक परिणाम है क्योंकि आप शिव के साथ एकजुट होना चाहते थे और उच्च अनुभव प्राप्त करना चाहते थे, जबकि अब आप स्थूल चीजों का अनुभव कर रहे हैं। यदि कुंडलिनी से पहले चक्रों को जागृत नहीं किया जाता है, तो शक्ति चक्रों में से एक में अवरुद्ध हो जाएगी
और स्थिर रहते हैं, संभवतः वर्षों तक। कुछ सिद्धियां विकसित हो सकती हैं और आप उन्हें बिल्कुल भी पार करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं। यह भी एक नकारात्मक प्रभाव है।

जागृति के प्रत्येक रूप की अपनी मानसिक क्षमता होती है। आपके शरीर की हर तंत्रिका और फाइबर मानसिक है; यह मानसिक अभिव्यक्तियों का उत्पादन करने में सक्षम है। संपूर्ण भौतिक शरीर के जागरण की संभावना है। शरीर की प्रत्येक कोशिका एक व्यक्ति है। आप उस सूक्ष्म ब्रह्मांडीय व्यक्ति के लिए स्थूल ब्रह्मांडीय शरीर हैं।

चरण 1: इड़ा और पिंगला को अनुशासित करना

इड़ा और पिंगला नाड़ियां सांसारिक अस्तित्व के लिए जिम्मेदार हैं। पिंगला आपके शरीर में मौजूद जीवन का संचालन करता है और इड़ा चेतना का संचालन करता है। ये दो नाड़ियां क्रमशः मस्तिष्क के दो गोलार्द्धों को खिलाती हैं, जो बदले में शरीर की हर गतिविधि को नियंत्रित करती हैं। यह इन नाड़ियों का जागरण नहीं है जिसका हम लक्ष्य रखते हैं, बल्कि अनुशासन है। जैसा कि आप जानते हैं, इडा और पिंगला बारी-बारी से कार्य करते हैं और शरीर के तापमान, पाचन और हार्मोनल स्राव, मस्तिष्क तरंगों और सभी शारीरिक प्रणालियों को सीधे प्रभावित करते हैं।

इड़ा और पिंगला एक प्राकृतिक चक्र के अनुसार कार्य करते हैं, लेकिन खराब खाने की आदतों और असामंजस्यपूर्ण जीवन शैली के कारण, प्राकृतिक चक्र अक्सर परेशान होता है। कभी-कभी एक नाड़ी प्रबल होती है और दूसरी दब जाती है, जिससे मानसिक और शारीरिक असंतुलन होता है और आम तौर पर बीमारी होती है। इसलिए, इड़ा और पिंगला को अनुशासित किया जाना चाहिए या प्रकृति के नियमों के अनुसार कार्य करने के लिए बनाया जाना चाहिए। इन दोनों नाड़ियों के बीच सामंजस्य होने पर ही सुषुम्ना जागृत हो सकती है।

इसलिए, हठ योग, प्राणायाम और राज योग के अभ्यासों के माध्यम से, नाड़ियों को शुद्ध और अनुशासित किया जाना चाहिए। इसके लिए सबसे अच्छा अभ्यास नाड़ी शोधन प्राणायाम, नाड़ी शुद्ध करने वाला प्राणायाम है।

चरण 2: चक्रों को जागृत करना

अवतार से अवतार तक, हम जिस योग का अभ्यास कर रहे हैं, उसने पहले से ही निचले चक्रों को जागृत कर दिया होगा।

यद्यपि हममें से अधिकांश लोग मूलाधार, स्वाधिष्ठान आदि को जागृत करने का प्रयास करते हैं, लेकिन उन्हें जागृत करना आवश्यक नहीं हो सकता है क्योंकि हम पिछले जन्म में अपने प्रयासों के कारण मणिपुर से भी आगे विकसित हो सकते हैं। यह भी संभव है कि कुंडलिनी चक्रों के माध्यम से चढ़ी हो, लेकिन हम इसे नहीं जानते क्योंकि हमने कोई लक्षण नहीं देखा है। हालांकि, किसी भी मामले में, यह आवश्यक है कि सुषुम्ना को जगाने का प्रयास करने से पहले सभी चक्रों को जागृत किया जाना चाहिए।

यदि चक्रों को शुद्ध नहीं किया जाता है, तो नाड़ियों के शुद्धिकरण से कोई उद्देश्य पूरा नहीं होगा। यदि विद्युत जंक्शन जुड़े नहीं हैं या ठीक से व्यवस्थित नहीं हैं, भले ही आपके पास सबसे अच्छी वायरिंग उपलब्ध हो, विद्युत ऊर्जा कैसे वितरित की जाएगी? चक्र वे जंक्शन हैं जिनसे नाड़ी, केबल की तरह, शरीर के विभिन्न भागों में ऊर्जा संचारित करती हैं।

शरीर का प्रत्येक बिंदु, धब्बा या रेशा सीधे चक्रों में से एक से संबंधित है। यदि आप शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द का अनुभव करते हैं, तो संवेदना उस विशेष क्षेत्र से संबंधित चक्रों में जाएगी। इसका मतलब है कि आपका पूरा शरीर चक्रों से जुड़ा हुआ है। उदाहरण के लिए, मूत्र, उत्सर्जन और प्रजनन प्रणाली को स्वाधिष्ठान चक्र द्वारा खिलाया जाता है। इसके अलावा, यौन अंग मूलाधार चक्र से जुड़े हुए हैं। पाचन तंत्र, छोटी आंत, बड़ी आंत, अपेंडिक्स, अग्न्याशय, ग्रहणी, पेट और यकृत सभी मणिपुर चक्र से जुड़े हुए हैं। हृदय और

फेफड़ों को अनाहत चक्र द्वारा खिलाया जाता है।
हालांकि, ज्यादातर लोगों में, मणिपुर से परे चक्र निष्क्रिय हैं। क्योंकि मूलाधार चक्र पशु विकास में उच्चतम चक्र है, यह पहले से ही ज्यादातर लोगों में काम कर रहा है। यही कारण है कि हर किसी में बहुत तीव्र यौन जागरूकता होती है और सेक्स मनुष्य के जीवन की सबसे महत्वपूर्ण घटनाओं में से एक बन गया है। इसलिए, हमारी अधिकांश सामाजिक परंपराएं इस विशेष मानवीय आवश्यकता पर आधारित हैं। मात्र तथ्य यह है कि आज का समाज रोजमर्रा की जिंदगी में तंत्र (मांस, मछली, शराब, अनाज और यौन संपर्क) के पांच तत्वों का उपयोग कर रहा है, इसका मतलब है कि ज्यादातर लोगों में, कुंडलिनी मूलाधार और स्वाधिष्ठान के बीच कहीं है। एक बार जब कुंडलिनी स्वाधिष्ठान को छोड़कर मणिपुर और अनाहत पर चढ़ जाती है, तो आपको पांच तत्त्वों की आवश्यकता नहीं रह जाती है।
यदि आप मूलाधार या स्वाधिष्ठान चक्र में फंस गए हैं, तो आपको उच्च चक्रों को शुद्ध करने और उन्हें संचालन में लाने की आवश्यकता होगी। इसे करने के कई तरीके हैं। जो लोग मन से मजबूत होते हैं, उनके लिए कुछ उच्च प्रथाएं होती हैं। भृमध्य पर एकाग्रता करके आप एक चक्र को जागृत कर सकते हैं, उड्डयन बंध के अभ्यास से आप दूसरे को जगा सकते हैं, मंत्र, अपने मंत्र या किसी भी बीज मंत्र का अभ्यास करके, आप एक-एक करके लगभग सभी चक्रों को जागृत कर सकते हैं, और इस जागरण के परिणामस्वरूप, आपको बहुत अच्छे मानसिक अनुभव हो सकते हैं जिन्हें आप आसानी से संभाल सकते हैं। मेरी राय में, हल्के तरीकों से चक्रों को जगाना सुरक्षित है।
आसनों का उद्देश्य चक्रों में हल्की जागृति पैदा करना है। उदाहरण के लिए, सर्वांगासन विशुद्धि को जागृत करेगा, मत्स्यासन अनाहत को जागृत करेगा, और भुजंगासन स्वाधिष्ठान जागृत करेगा। चक्रों को हल्के से जागृत करने से, आपको कोई झटका देने वाला अनुभव नहीं होगा। कभी-कभी, जब एक चक्र अचानक जागता है, तो आपको निम्न जीवन का अनुभव हो सकता है। इसका मतलब है कि आप भय, चिंता, लालच, जुनून, अवसाद आदि से प्रभावित हो सकते हैं।
प्रत्येक चक्र एक निश्चित जानवर द्वारा प्रतीक है, पशु चेतना का एक प्रकार का संकेत है, और एक चक्र के अचानक जागरण जगह लेता है, तो आप या तो एक हल्के या बहुत मजबूत तरीके से पशु भावनाओं में से कुछ प्रदर्शित कर सकते हैं. उदाहरण के लिए, भय एक मानवीय भावना नहीं है, न ही मोह या हिंसा है। बेशक, आदमी जानवर को खुद से बाहर निकालने की कोशिश कर रहा है, लेकिन साथ ही वह इसे बनाए रख रहा है। इसलिए, चक्रों के जागरण के लिए एक विस्फोटक अभिव्यक्ति नहीं देने के लिए देखभाल की जानी चाहिए।

चरण 3: सुषुम्ना जागृत करना

सुषुम्ना को शुद्ध और जागृत करने के लिए, बहुत सारे काम करने पड़ते हैं और आपको उन अनुभवों का सामना करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो चक्र जागरण से जुड़े लोगों की तुलना में अधिक तीव्र हैं। ये अनुभव तर्क से परे हैं। वे वास्तविक भी नहीं हैं और उन्हें समझाया या ठीक से समझा नहीं जा सकता है। यदि चक्रों का जागरण हो, इड़ा और पिंगला संतुलित हो और अन्य नाड़ियों को भी शुद्ध किया जाए, लेकिन सुषुम्ना में बाधा आ जाए तो कुंडलिनी का जागरण अपने उद्देश्य को पूरा नहीं करेगा।
दरअसल, मैं नहीं मानता कि इड़ा और पिंगला नाड़ियां सुषुम्ना से कमतर हैं। पिंगला नाड़ी के जागरण से मस्तिष्क का एक भाग जागृत होगा और इड़ा जागरण से दूसरा भाग जागृत होगा। हालांकि, जब कुंडलिनी सुषुम्ना में प्रवेश करती है, तो यह पूरे मस्तिष्क को प्रभावित करती है।
तंत्र के प्राचीन ग्रंथों में यह स्पष्ट रूप से इंगित किया गया है कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि कुंडलिनी दूसरे मार्ग में प्रवेश करती है। यदि पिंगला में जागृति होती है, तो व्यक्ति उपचारक या सिद्ध बन जाता है, जिसका प्रकृति, पदार्थ और मन पर नियंत्रण होता है। जब इदा में जागृति होती है, तो कोई चीजों की भविष्यवाणी कर सकता है; कोई नबी बन जाता है। लेकिन जब सुषुम्ना जागृत होती है, तो कुंडलिनी सीधे सहस्रार पर चढ़ जाती है और व्यक्ति जीवनमुक्त, मुक्त आत्मा बन जाता है।
तो, सुषुम्ना के जागरण के लिए हठ योग और प्राणायाम निर्धारित हैं। अन्य तरीके भी हैं, लेकिन क्रिया योग सबसे अच्छा है, विशेष रूप से महा मुद्रा और महाभेद मुद्रा के अभ्यास। सुषुम्ना के जागरण के लिए इड़ा और पिंगला को दबाना पड़ता है। इस प्रकार आप कुंभक के अभ्यास, श्वास प्रतिधारण के महत्व को देख सकते हैं। जब कुंभक में दोनों नाड़ियों को दबा दिया जाता है, तो तुरंत बाद आप पाएंगे कि दोनों नाड़ियां एक साथ बह रही हैं। इसी समय कुंडलिनी जागृत होनी चाहिए।

कुंडलिनी का अवतरण

हर कोई कुंडलिनी के उत्थान के बारे में बात करता है, लेकिन कुछ ही कभी वंश पर चर्चा करते हैं। जब कुंडलिनी का अवतरण होता है, तो इसका मतलब है कि मनुष्य का निचला मानसिक तल अब सामान्य मन से प्रभावित नहीं होता है, इसके बजाय सुपरमाइंड हावी हो जाता है। चेतना का यह उच्च रूप शरीर, मन और इंद्रियों को नियंत्रित करता है और आपके जीवन, विचारों और भावनाओं को निर्देशित करता है। कुंडलिनी अब से किसकी शासक है?
आपका जीवन। यही वंश की अवधारणा है।

संघ के बाद पूरी प्रक्रिया

जब शिव और शक्ति सहस्रार में एकजुट हो जाते हैं, तो व्यक्ति समाधि का अनुभव करता है, मस्तिष्क में रोशनी होती है और शांत क्षेत्र कार्य करना शुरू कर देते हैं। शिव और शक्ति कुछ समय के लिए एक साथ विलीन हो जाते हैं, जिसके दौरान एक दूसरे से संबंधित चेतना का कुल नुकसान होता है। उस समय एक बिंदु विकसित होता है। बिंदु का अर्थ है एक बिंदु, एक बूंद, और वह बिंदु पूरे ब्रह्मांड

का आधार है। उस बिंदु के भीतर मानव बुद्धि का आसन और संपूर्ण सृष्टि का आसन है। तब बिंदु दो में विभाजित हो जाता है और शिव और शक्ति फिर से द्वैत में प्रकट होते हैं। जब स्वर्गारोहण हुआ तो केवल शक्ति का उत्थान था, लेकिन जब अवतरण होता है, तो शिव और शक्ति दोनों स्थूल तल पर उतर जाते हैं और फिर से द्वैत का ज्ञान होता है।
जिन लोगों ने क्वांटम भौतिकी का अध्ययन किया है, उन्हें इसकी बेहतर समझ होगी क्योंकि दार्शनिक दृष्टिकोण से समझना हर किसी के लिए मुश्किल है। पूर्ण मिलन के बाद उसी मार्ग से नीचे आने की प्रक्रिया होती है जिस पर तुम चढ़े थे। स्थूल चेतना जो ठीक हो गई, फिर से स्थूल हो जाती है। यह दिव्य अवतार या अवतार की अवधारणा है।

समाधि का अद्वैत अनुभव

जब कोई समाधि के उच्चतम शिखर को प्राप्त करता है, तो पुरुष और प्रकृति, या शिव और शक्ति, कुल मिलन में होते हैं और केवल अद्वैत, अद्वैत अनुभव मौजूद होता है। इस समय, जब कोई विषय/वस्तु प्लस भेद नहीं है, तो किसी के लिए अंतर करना बहुत मुश्किल है । वह एक मूर्ख की तरह लग सकता है और इसे नहीं जानता है, या वह एक महान विद्वान प्रतीत हो सकता है और इसके बारे में जागरूक नहीं हो सकता है। वह नहीं जानता कि वह किसी पुरुष से बात कर रहा है या महिला से, वह उनके बीच कोई अंतर नहीं देखता है। वह आध्यात्मिक या दिव्य लोगों के साथ भी जुड़ सकता है, क्योंकि इस समय उसकी चेतना एक बच्चे की तरह ही मासूमियत के स्तर तक कम हो जाती है।
तो, समाधि की स्थिति में आप एक बच्चे हैं। एक बच्चा एक पुरुष और एक महिला के बीच अंतर नहीं बता सकता क्योंकि उसके पास कोई शारीरिक या यौन भेद नहीं है। वह एक विद्वान को एक बेवकूफ से अलग नहीं कर सकता है और वह सांप और रस्सी के बीच कोई अंतर भी नहीं देख सकता है। वह सांप को वैसे ही पकड़ सकता है जैसे वह रस्सी पकड़ता है। यह तभी होता है जब संघ हो रहा होता है।
जब शिव और शक्ति स्थूल तल यानी मूलाधार चक्र पर उतरते हैं, तो वे अलग हो जाते हैं और दो संस्थाओं के रूप में रहते हैं। मूलाधार चक्र में द्वैत है। मन और इंद्रियों में और नाम-रूप की दुनिया में द्वंद्व है, लेकिन समाधि में कोई द्वंद्व नहीं है। समाधि की अवस्था में कोई द्रष्टा या अनुभवी नहीं है। समाधि कैसी है यह कहने वाला कोई नहीं है क्योंकि यह एक अद्वैत अनुभव है।

शिव और शक्ति दोनों क्यों उतरते हैं

यह समझना बहुत कठिन है कि शिव और शक्ति दोनों ही सर्वोच्च मिलन प्राप्त करने के बाद स्थूल तल पर क्यों उतरते हैं। दुनिया को नष्ट करने और फिर इसे फिर से बनाने का क्या फायदा है? चेतना के पार जाने का क्या मतलब है अगर आपको फिर से उस पर वापस आना है? कुंडलिनी जागृत करने और सहस्रार में शिव के साथ एकजुट होने की चिंता क्यों करें यदि आपको फिर से मूलाधार में आना है? यह कुछ बहुत ही रहस्यमय है और हम अच्छी तरह से पूछ सकते हैं, "कुंडलिनी जागृत क्यों करें?"
एक हवेली का निर्माण क्यों करें यदि आप जानते हैं कि इसके पूरा होने पर आपको इसे जलाना होगा? हम वास्तव में बहुत सी चीजें बनाते हैं जो अंततः नष्ट होने वाली हैं। तो ऐसा क्यों करें? यह बहुत पागल लगता है! हम चक्रों को पार करने और पृथ्वी से स्वर्ग तक चढ़ने के लिए बहुत साधना करते हैं। फिर, जब हम स्वर्ग तक पहुँचते हैं और उस महान वास्तविकता के साथ एक हो जाते हैं, तो हम अचानक वापस नीचे आने का फैसला करते हैं; और अकेले नहीं, हम अपने साथ महान को लाते हैं। यह समझना आसान होगा कि शक्ति अकेले वापस आए और शिव स्वर्ग में रहे। हो सकता है कि जब शक्ति जाने वाली हो, शिव कहते हैं, "रुको, मैं तुम्हारे साथ आ रहा हूं।

स्थूल तल पर एक नया अस्तित्व

जब कुंडलिनी उतरती है, तो आप पूरी तरह से रूपांतरित चेतना के साथ स्थूल तल पर उतर आते हैं। आप एक सामान्य जीवन जीते हैं, सभी के साथ संबद्ध होते हैं और अन्य लोगों की तरह अपने सांसारिक दायित्वों का निर्वहन करते हैं। हो सकता है कि आप भी इच्छाओं, जुनून, लालसा और ऐसी चीजों का खेल खेलें। हो सकता है कि आप जीत और हार, मोह और मोह का खेल खेलते हैं, लेकिन आप सिर्फ एक खेल खेल रहे हैं। आप इसे जानते हैं; आप एक अभिनेता के रूप में सब कुछ करते हैं। आप इसमें जीवन और आत्मा में शामिल नहीं हैं।
यह इस समय है कि प्रतिभा या रूपांतरित चेतना आपके माध्यम से प्रकट होती है। आपको चमत्कार करने के बारे में सोचने या योजना बनाने की आवश्यकता नहीं है। आपको याद रखना होगा कि आप चेतना के रूपांतरित गुण के रूप में नीचे आ गए हैं। आपको याद रखना चाहिए कि अब आप मस्तिष्क के उन क्षेत्रों से जुड़े हुए हैं जो पहले चुप थे। आपको यह भी याद रखना चाहिए कि आप ज्ञान, शक्ति और ज्ञान के उन जलाशयों से जुड़े हुए हैं जो उच्च ब्रह्मांड के दायरे से संबंधित हैं।
जब तक वंश पूरा नहीं हो जाता, तब तक ऐसा व्यक्ति एक बहुत ही सरल जीवन जीता है, जिस पर किसी का ध्यान नहीं जाता है और उस पर ध्यान नहीं दिया जाता है। एक बार वंश पूरा हो जाने के बाद वह खेल खेलना शुरू कर देता है और लोग उसे एक दिव्य अवतार के रूप में पहचानते हैं। वे देखते हैं कि वह हर किसी की तुलना में कुछ खास है और वे उसे गुरु कहते हैं। ऐसा व्यक्ति वास्तव में एक कनिष्ठ देवता है।

वास्तविकता के मुद्दों से निपटना

जब शिव और शक्ति जागरूकता के स्थूल स्तर पर उतरते हैं तो फिर से द्वैत होता है। यही कारण है कि आत्म-आत्म-एहसास व्यक्ति दर्द और जीवन के सभी सांसारिक मामलों को समझने में सक्षम है। वह द्वंद्व, बहुलता और विविधता के पूरे नाटक को समझता है। कभी-कभी हम साधारण नश्वर यह समझने के लिए एक फिक्स पर होते हैं कि उच्चतम प्राप्ति वाला यह व्यक्ति जीवन के निराशाजनक द्वंद्वों का सामना करने में सक्षम है।

जब मैं लगभग तेरह वर्ष का था, तो मैं भी इस प्रश्न से हैरान था। एक महान महिला संत थीं जिनके बारे में माना जाता था कि उन्होंने सर्वोच्च अवस्था प्राप्त कर ली है और मैं अपने बुजुर्गों के साथ उनसे मिलने जाता था। मैं उसे जीवन की सभी सांसारिक और साधारण चीजों पर चर्चा करते हुए सुनता था - "आप कैसे हैं? आपका बच्चा कैसा है? क्या वह बीमार है? क्या आप उसे दवा दे रहे हैं? तुम अपनी पत्नी से क्यों लड़ रहे हो? मैं सोचता था, "अगर वह एक प्रबुद्ध महिला है, तो उसे द्वंद्व के बारे में बात नहीं करनी चाहिए। अगर वह एकता में है तो वह द्वंद्व को कैसे समझ सकती है?
मुझे कभी जवाब नहीं मिला, लेकिन हर किसी के जीवन में अनुभव के क्षण होते हैं और मैं इसका अपवाद नहीं रहा हूं। मुझे समझ में आया कि शिव और शक्ति दोनों विमानों पर रहते हैं और द्वैत का यह स्थूल विमान शिव और शक्ति के सहसंबंध की अभिव्यक्ति और अभिव्यक्ति है। यही कारण है कि महान संत और महात्मा दान, करुणा, प्रेम आदि के बारे में बात करते हैं। हालांकि, एक दौर ऐसा भी आता है जब वे इन बातों को नहीं समझते हैं और उन्हें परवाह नहीं है कि दुनिया का क्या होगा। उन्हें यह भी नहीं पता कि क्या हो रहा है, कौन खुश है और कौन पीड़ित। अंत में, हालांकि, एक महान परिवर्तन है। शक्ति पदार्थ पर शासन करती है और शिव चेतना पर शासन करते हैं, और जब वे स्थूल तल पर उतरते हैं, तो शक्ति पदार्थ पर शासन करती रहती है, और शिव, चेतना होने के नाते, पूरे संसार को एक समझ देते हैं।
इसलिए, यदि हम कभी किसी आत्मज्ञानी व्यक्ति को जीवन की छोटी-छोटी बातों पर चर्चा करते और वास्तविकता के मुद्दों से जूझते हुए देखते हैं, तो हमें आश्चर्य नहीं होना चाहिए।

जागृति के अनुभव

कुंडलिनी का जागरण एक महान विस्फोट की तरह है जो एक व्यक्ति को दूसरे विमान में ले जाता है। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप किस आध्यात्मिक मार्ग का अनुसरण करते हैं, आपको अंततः इस डोमेन तक पहुंचना होगा। साधारण चेतना और पारलौकिक चेतना को एक ही समय में बनाए नहीं रखा जा सकता है; परिवर्तन के एक मध्यवर्ती क्षेत्र से गुजरना आवश्यक है, जहां धारणाएं, भावनाएं और अनुभव एक परिवर्तन से गुजरते हैं। रोमांच हमेशा एक जैसा होता है; यह ज्ञात और अज्ञात के बीच सीमा क्षेत्र के माध्यम से एक यात्रा है ।
इस समय यह पहचानना बहुत महत्वपूर्ण है कि यह विस्फोट चेतना में गहरा परिवर्तन का संकेत देता है। जागरण की पूरी प्रक्रिया में कई चरण शामिल हैं, क्योंकि कुंडलिनी उठती है और विभिन्न चक्रों से गुजरती है। पूरी तरह से स्थिर होने में काफी समय लगता है, लेकिन अगर किसी को अच्छी समझ है, तो संक्रमण प्रक्रिया को बिना किसी गंभीर कठिनाइयों के प्रबंधित किया जा सकता है।
कुंडलिनी के प्रारंभिक जागरण के बाद भ्रूमाध्य में प्रकाश का अनुभव होता है। आमतौर पर यह समय की एक विस्तारित अवधि में बहुत हल्के तरीके से विकसित होता है और इसलिए, किसी भी अचानक आंदोलन या गड़बड़ी को दूर नहीं करता है। कुछ समय बाद भोजन और नींद की भूख धीरे-धीरे कम हो जाती है और मन शांत हो जाता है।
एक और पूर्व चेतावनी है जो कुंडलिनी के जागरण की शुरुआत करती है। योग और तंत्र में यह बहुत स्पष्ट रूप से इंगित किया गया है कि जब इड़ा और पिंगला लंबे समय तक एक साथ बहते हैं, और सुषुम्ना बहने लगती है, तो यह आध्यात्मिक घटना की तैयारी का समय है। इसलिए, व्यक्ति को स्वर योग, श्वास चक्र के विज्ञान से परिचित होना चाहिए और श्वास प्रक्रिया पर कड़ी नजर रखनी चाहिए। चंद्रमा के चक्रों के अनुसार, नाक में सांस लेने का पैटर्न सामान्य रूप से हर चौथे दिन बदलता है, लेकिन जब दोनों नथुने कम से कम पंद्रह दिनों तक समान रूप से अच्छी तरह से काम कर रहे हैं, तो यह एक आसन्न आध्यात्मिक सफलता की अग्रिम चेतावनी है।

अनुभवों का एक हमला

जब वास्तविक जागृति होती है तो अनुभव के क्षेत्र में एक विस्फोट होता है और ऐसे लक्षण होते हैं जिन्हें कभी-कभी समझना बहुत मुश्किल होता है। सबसे अनोखा और आम अनुभव रीढ़ की हड्डी के नीचे से बिजली के झटके की तरह ऊर्जा की रिहाई है, जैसे कि यह एक विद्युत शक्ति बिंदु से जुड़ा था। यह मूलाधार चक्र में जलन और सुषुम्ना के माध्यम से ऊपर और नीचे गुजरने वाली ऊर्जा के साथ हो सकता है। कभी-कभी आप ड्रम, बांसुरी, घंटियाँ, पक्षी, आकाशीय संगीत सुनते हैं, या आप यह भी सोच सकते हैं कि आप मोर को गाते हुए सुन सकते हैं। आपको मानसून की बौछार के बीच में बाहर बैठने की बहुत क्षणिक अनुभूति हो सकती है, और लगातार ऊपर की ओर काले बादलों की अनुभूति और गड़गड़ाहट की आवाज भी हो सकती है।
कभी-कभी आपका शरीर इतना हल्का महसूस करता है और आप अपनी रीढ़ की हड्डी को फ्लोरोसेंट लाइट के रूप में भी देख सकते हैं। भीतर से रोशनी महसूस करना आम बात है, जैसे कि आपके शरीर के अंदर सैकड़ों छोटी रोशनी जल रही हों। यह एक पक्ष है। दूसरा पक्ष यह है कि सारा क्रोध, जुनून और दमन बाहर आ जाता है। कभी-कभी आप डर से इतने भर जाते हैं कि आप सो नहीं सकते, कभी-कभी कई दिनों तक आपके दिमाग में सेक्स के अलावा कुछ नहीं होता, तो कभी आप भोजन के अलावा कुछ नहीं सोचते। हालांकि, ये सभी लक्षण कुछ दिनों या हफ्तों के भीतर गुजर जाते हैं।
कुछ लोग मानसिक शक्तियां प्राप्त करते हैं: क्लैरवॉयंस, टेलीपैथी, क्लैरऑडियंस, साइकोटेलिकिनेसिस, चंगा करने की क्षमता, आदि, और यह बहुत सारे प्रलोभन लाता है। हालांकि, यह एक चरण है और यह बीत जाएगा।
कभी-कभी आपको कई दिनों तक खाने का मन नहीं करता है। हो सकता है कि आपको पंद्रह-बीस दिन तक भूख न लगे, और अगर लोग आपको जबरदस्ती खाने की कोशिश भी करें, तो भी आप नहीं कर सकते। कभी-कभी तंत्रिका अवसाद की भावना होती है, और आप बस बैठना चाह सकते हैं, या आप प्रतिबंधित और बंद महसूस कर सकते हैं। जीवन की सामान्य भावनाओं से एक अलगाव है; कई दिनों तक आप पूरी तरह से वैराग्य का जीवन जी सकते हैं। जीवन में कुछ भी दिलचस्प नहीं है और सब कुछ और हर कोई

रेगिस्तान की तरह सूखा लगता है। लेकिन साथ ही, मन बहुत गतिशील हो जाता है और निराकार प्रतीत होता है। विभिन्न संवेदनाएं, काव्यात्मक भावनाएं और कलात्मक धारणाएं भी होती हैं, जैसे कि स्वर्गदूतों और देवताओं के दर्शन। मन की गहराइयों से हर तरह की चीजें निकल सकती हैं। हालाँकि, ये कुछ लक्षण हैं जिन्हें आप अनुभव कर सकते हैं, लेकिन ये सभी जल्दी से गुजर जाते हैं।
तूफान हमेशा शांत रहता है और फिर योगी बहुत ही सामान्य जीवन जीता है। बाहरी रूप से उसका जीवन किसी और के जीवन जैसा ही लगता है, लेकिन उसकी आंतरिक जागरूकता कहीं अधिक और अधिक विशाल है।

सिरदर्द और अनिद्रा

कुंडलिनी जागरण होने पर कुछ उम्मीदवारों को भयानक सिरदर्द का अनुभव होता है, हालांकि, इसका मतलब यह नहीं है कि सभी सिरदर्द कुंडलिनी से संबंधित हैं, और हर किसी को सिरदर्द नहीं होगा। आमतौर पर जिन लोगों की शादीशुदा जिंदगी रही होती है, उन्हें यह अनुभव नहीं होता है। यह आमतौर पर केवल उन लोगों के लिए है जिनके पास किसी भी प्रकार की यौन बातचीत नहीं है जो कुंडलिनी जागरण के आगमन के साथ सिरदर्द का अनुभव करते हैं।
सिरदर्द के बारे में एक और स्पष्टीकरण भी है। मस्तिष्क का दसवां हिस्सा सक्रिय है और नौ-दसवां नहीं है। कुछ मामलों में, जब मस्तिष्क के मूक क्षेत्र जागने लगते हैं, तो पहला लक्षण सिरदर्द होता है। लोगों ने इस अनुभव की तुलना प्रसव पीड़ा से की है। जैसे एक महिला को प्रसव पीड़ा का अनुभव होता है जब वह एक बच्चे को जन्म देने वाली होती है, जब मस्तिष्क के शांत क्षेत्र सक्रिय होने वाले होते हैं और आप आध्यात्मिक चेतना को जन्म दे रहे होते हैं, तो भी दर्द होता है। इसलिए, किसी को कुछ समय के लिए इस दर्द को सहन करना पड़ता है, लेकिन यह अनिवार्य रूप से शांत हो जाएगा। बेशक, आप अपने आहार और जीवन शैली को समायोजित करके दर्द को कम कर सकते हैं, लेकिन किसी भी परिस्थिति में आपको शामक, एस्पिरिन या दर्द निवारक गोलियों का उपयोग नहीं करना चाहिए।
यह भी संभावना है कि एक आकांक्षी अनिद्रा का अनुभव करेगा। हालांकि, योगी इसे अनिद्रा नहीं कहते हैं। वे कहते हैं, "मुझे क्यों सोना चाहिए? यदि आप किसी व्यक्ति से बहुत प्यार करते हैं और वह आपके साथ रहता है और आपको सोने नहीं देता है, तो क्या आप इसे अनिद्रा कहेंगे? तो जो नहीं सोते वह योगी नहीं होते। ऐसे योगी हैं जो सोते नहीं हैं और इसके बारे में खुश हैं क्योंकि योगियों का एक पूरी तरह से अलग दृष्टिकोण है। वे कहते हैं कि जीवन का एक तिहाई हिस्सा सोने में बर्बाद हो जाता है। इसलिए, जब एक योगी में कुंडलिनी जागृत होती है और चेतना स्थिर और सुसंगत होती है, और कोई जागना, सोना और सपना नहीं देखना होता है, तो वे इसके बारे में बहुत खुश होते हैं। इसलिए, अनिद्रा आमतौर पर उस व्यक्ति को परेशान नहीं करती है जिसने कुंडलिनी जागृत की है। हालांकि, अगर आप सोने में असमर्थता से परेशान हैं, तो आपको कभी भी नींद की गोलियों या ट्रैंक्विलाइज़र का सहारा नहीं लेना चाहिए। यह भी जरूरी नहीं है कि आप नींद को प्रेरित करने के लिए योग का अभ्यास करें। बस अपनी नींद को स्वीकार करें और इसका आनंद लें। आप जप या ध्यान कर सकते हैं या बस कुछ आध्यात्मिक प्रतिबिंब कर सकते हैं। यदि यह संभव नहीं है, तो बस लेट जाओ और इसे होने दो जैसा कि यह होगा।

तीन गुना जागरण का अनुभव

जागरण के तीन रूपों में से प्रत्येक - नाड़ी, चक्र और सुषुम्ना अपने स्वयं के अनुभवों के सेट के साथ है। कई उम्मीदवारों के पास मानसिक अनुभव हैं और सोचते हैं कि ये कुंडलिनी के जागरण का संकेत देते हैं, लेकिन ऐसा नहीं है।
जब चक्र जागृत हो रहे होते हैं, तो किसी के पास जो अनुभव होते हैं वे इतने भयावह और महत्वपूर्ण नहीं होते हैं। वे आमतौर पर एक शानदार प्रकृति के होते हैं, बहुत सुखद, मतिभ्रम और आरामदायक। यहां तक कि अगर आपको भय या आतंक का अनुभव है, तो यह आपके दिमाग को हिलाता नहीं है। जब आपको अपने इष्ट देवता या गुरु का अनुभव होता है, या आपको ध्यान में या कीर्तन के दौरान कुछ अनुभव होता है, और यह बहुत अच्छा लगता है, जो चक्र जागरण का प्रतिनिधित्व करता है न कि कुंडलिनी जागरण का। जब आप एक चक्र जागरण का अनुभव करते हैं तो यह सुंदर होता है और एक आरामदायक या आनंदित भावना छोड़ देता है। यह आपको आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना है।
जब सुषुम्ना में जागरण होता है, तो आप प्रकाश की एक छड़ महसूस कर सकते हैं या देख सकते हैं, या आपकी रीढ़ की हड्डी भीतर से पूरी तरह से प्रकाशित हो सकती है। ऐसे अनुभवों का वर्णन विभिन्न धर्मों के संतों ने अपनी कविताओं, गीतों और कहानियों में किया है, जो दुर्भाग्य से आज बहुत कम लोगों द्वारा समझे जाते हैं।
सुषुम्ना का जागरण कुछ मन विस्फोट अनुभव भी ला सकता है जो कभी-कभी बहुत भ्रमित करने वाले होते हैं। आप सुखद और अप्रिय गंध को सूंघ सकते हैं, आप चीखें और चीखें सुनेंगे जैसे कि भूत रो रहे हैं, और शरीर के विभिन्न हिस्सों में गर्मी, रेंगने वाली संवेदनाएं और दर्द की भावना है। आपको तेज बुखार हो सकता है या कुछ सामान्य बीमारी या कुछ चौंकाने वाली बीमारी के लक्षण प्रकट हो सकते हैं, जिसका विश्लेषण करना चिकित्सा विशेषज्ञों को मुश्किल लगता है।
सुषुम्ना जागरण के समय मन की गुणवत्ता और अनुभव बदलने लगते हैं। एक को अवसाद, एनोरेक्सिया और अकेलेपन का अनुभव होता है। आप आंतरिक सार का एहसास करना शुरू करते हैं। पदार्थ कुछ भी प्रतीत नहीं होता है, और यहां तक कि आपके शरीर को भी ऐसा लगता है जैसे कि यह केवल हवा से बना हो। या तुम महसूस कर सकते हो कि तुम इस भौतिक शरीर के हिस्से नहीं हो, तुम कोई और हो। जब आप लोगों, जानवरों और प्रकृति की वस्तुओं को देखते हैं - फूल, पेड़, नदी और पहाड़, और इसी तरह, आप उनके साथ संचार महसूस करते हैं।
इस समय, आप भविष्यसूचक दर्शन का भी अनुभव करते हैं, लेकिन आपके दर्शन या पूर्वाभास स्पष्ट नहीं हो सकते हैं और आप केवल बुरी चीजों का पूर्वाभास करते हैं - आसन्न खतरे, दुर्घटनाएं, आपदाएं और आपदाएं। जागृति के दौरान आम तौर पर काम करने के लिए एक घृणा होती है और वास्तव में किसी भी चीज़ के लिए खुद को लागू नहीं कर सकता है। यह वास्तव में सबसे अच्छा है यदि कोई

आकांक्षी जागरण के इस समय अपने गुरु के पास है ताकि वह समझा सके कि क्या हो रहा है। साधक केवल मन की एक अवस्था से दूसरी अवस्था में संक्रमण नहीं कर रहा है, वह वास्तव में एक अवस्था से दूसरी अवस्था में कूद रहा है। एक विशेषज्ञ गुरु के लिए भी इन मामलों को संभालना बहुत मुश्किल है जब तक कि शिष्य ने उन्हें अपने गुरु के रूप में पूरी तरह से स्वीकार नहीं किया हो।

अनुभवों को अलग करना

आपको याद रखना चाहिए कि जब आपके पास कुछ दर्शन और शानदार अनुभव होते हैं, तो वे जरूरी नहीं कि कुंडलिनी या यहां तक कि सुषुम्ना नाड़ी के जागरण का प्रतिनिधित्व करें। वे चक्र जागरण का संकेत दे सकते हैं या वे सिर्फ आपके मूलरूपों या संस्कारों की अभिव्यक्ति हो सकते हैं। अपनी साधना, एकाग्रता या एक-बिंदुवाद के कारण, आप अपने गहरे जड़ वाले संस्कारों को खुद को व्यक्त करने के लिए एक आउटलेट की अनुमति दे सकते हैं।

जब आप कोशिश करते हैं तो इन अनुभवों और चक्र जागरण के साथ आने वाले लोगों का कोई मतलब नहीं होता है उनका आकलन करने के लिए। मैं आपको एक उदाहरण देता हूं। कई साल पहले, मैं के किनारे पर ध्यान कर रहा था ऋषिकेश में गंगा और अचानक मुझे एक बहुत ही ज्वलंत अनुभव हुआ। मैंने पूरी पृथ्वी को दो भागों में बंटते देखा। यह एक बहुत स्पष्ट दर्शन था, और मुझे आज भी याद है, लेकिन इस दृष्टि का वास्तविकता से कोई लेना-देना नहीं था; मेरे पास बस था। यह चक्र जागरण का अनुभव था।

जब कुंडलिनी का वास्तविक जागरण होता है, तो यह एक महान घटना होती है। हर अनुभव का एक ठोस प्रमाण होता है, चाहे वह अतिसंवेदी धारणाओं का जागरण हो या किसी विशेष प्रकार की प्रतिभा का जागरण हो। यह एक दर्शन के रूप में हो सकता है जिसे आप लोगों को देने में सक्षम हैं, शरीर के भौतिक तत्वों में एक परिवर्तन जिसे आप भौतिक बनाने में सक्षम हैं, या एक चुंबकीय प्रभाव जिसे आप एक राजनेता, संगीतकार या संत के रूप में लोगों की जनता पर डाल सकते हैं।

कुंडलिनी के जागरण का मूर्त, सकारात्मक और ठोस प्रमाण है। यदि आपके पास कोई प्रमाण नहीं है तो आप विश्वास नहीं कर सकते कि आपकी कुंडलिनी जागृत है, क्योंकि जब कुंडलिनी का जागरण होता है, तो आप मानसिक जागरूकता की सामान्य श्रेणियों को पूरी तरह से पार कर जाते हैं और आपके ज्ञान का दायरा अधिक हो जाता है।

एक वैज्ञानिक जो दिमाग से परे कूद गया

एडिंगटन नाम का एक वैज्ञानिक था, जिसने इलेक्ट्रॉनों के निर्धारित नियमों का अवलोकन किया और एक प्रणाली, एक कानून तैयार करने की कोशिश की । वह सफल हुआ, परिणाम निर्धारण का नियम था। हालांकि, एक बार जब वह इलेक्ट्रॉनों का अध्ययन कर रहे थे, तो उनकी दृष्टि पूरी तरह से बदल गई। उन्होंने पाया कि इलेक्ट्रॉन बहुत ही अराजक तरीके से व्यवहार कर रहे थे। उनके व्यवहार के पीछे कोई तर्क, प्रणाली या परिकल्पना नहीं थी। यह उनकी दृष्टि थी, और उन्होंने इसे अनिश्चितता का नियम कहा। एक बार उनसे पूछा गया, "यह कौन सा नियम है जिसे आपने इलेक्ट्रॉनों के गणितीय और तार्किक व्यवहार के पीछे खोजा है?" उन्होंने जवाब दिया, "इसे समझाया नहीं जा सकता। किसी ने पूछा, "आप कैसे कह सकते हैं कि पदार्थ में एक आंदोलन को समझाया नहीं जा सकता है?" एडिंगटन ने उत्तर दिया, "यह समझाया जा सकता है कि क्या आप दिमाग पर कूद सकते हैं।

संक्रमण की प्रक्रिया

संक्रमण की एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जिसमें एक व्यक्ति की चेतना लाखों वर्षों के दौरान विकसित होती है। यह उसी तरह होता है जैसे एक बच्चा एक बच्चे में, एक बच्चा एक युवा व्यक्ति में, एक युवा व्यक्ति एक मध्यम आयु वर्ग के व्यक्ति में, एक मध्यम आयु वर्ग के व्यक्ति में एक बूढ़े व्यक्ति में विकसित होता है। मान लीजिए कि पांच साल का बच्चा अचानक एक बूढ़े व्यक्ति में बदल गया और पाया कि वह लंबा, भूरे बालों वाला और एक बूढ़े व्यक्ति की तरह बोल रहा था। उसके लिए स्थिति को संभालना और अपने जीवन के दोनों क्षेत्रों को जोड़ना बहुत मुश्किल होगा। कुंडलिनी जागरण करने वालों के साथ आम तौर पर यही होता है।

उनके अनुभव अक्सर असंतुलित होते हैं और समझने में बेहद मुश्किल होते हैं। ज़रा सोचिए कि कैसा होगा यदि आपको लगा कि आपका पूरा शरीर जल रहा है जैसे कि वह आग की लपटों में हो, या आप महसूस करते रहें कि एक सांप आपके शरीर में रेंग रहा है। कल्पना कीजिए कि किसी के चेहरे को देखना कैसा होगा और उस व्यक्ति को देखने के बजाय आप भूत देखते हैं। आप सोचने लगेंगे कि आप पागल थे! ये कुछ विचित्र अनुभव हैं जिनका आप सामना कर सकते हैं। हालांकि, कुंडलिनी के जागरण के साथ, वैराग्य, वैराग्य का जागरण भी होता है। और जब वैराग्य विकसित होता है तो अशांति शांत हो जाती है, जागरण शांतिपूर्ण हो जाता है और संक्रमण सुचारू हो जाता है।

क्रिया योग का मार्ग

कुंडलिनी का जागरण बहुत कठिन है। आप विभिन्न योगिक और धार्मिक प्रथाओं की कोशिश कर सकते हैं जो पूरे युग में विकसित हुए हैं, लेकिन उन्हें बहुत अधिक आत्म-अनुशासन और तपस्या की आवश्यकता होती है। ऐसे कई क्या करें और क्या न करें जो औसत व्यक्ति को अप्रिय लगते हैं। इसलिए, तांत्रिक परंपरा के ऋषियों ने प्रथाओं की एक श्रृंखला विकसित की, जिसे जीवनशैली, आदतों, विश्वासों आदि की परवाह किए बिना हर प्रकार के आकांक्षी द्वारा आसानी से अपनाया जा सकता है। बेशक, तंत्र से संबंधित कई प्रथाएं हैं, लेकिन उन सभी में से, क्रिया योग को आधुनिक समय के व्यक्ति के लिए सबसे शक्तिशाली और उपयुक्त माना जाता है जो इस दुनिया में उलझा हुआ है।

कई वर्षों तक, योग की इस प्रणाली का ज्ञान बहुत कम लोगों को पता चला था। तांत्रिक ग्रंथों में प्रथाओं का उल्लेख किया गया

था, लेकिन उन्हें कभी भी स्पष्ट रूप से परिभाषित नहीं किया गया था। एक परंपरा के माध्यम से, प्रथाओं को गुरु से शिष्य को सौंप दिया गया था। वे गृहस्थ और मठवासी शिष्यों दोनों को दिए गए , जिन्होंने जल्द ही पता लगाया कि इन तकनीकों के माध्यम से, कुंडलिनी उनके जीवन में एक वास्तविक अनुभव बन गई।
क्रिया योग का अंतिम उद्देश्य चक्रों में जागृति पैदा करना, नाड़ियों को शुद्ध करना और अंत में, कुंडलिनी शक्ति को जागृत करना है। क्रियाओं का उद्देश्य कुंडलिनी को चरणों में जागृत करना है, अचानक नहीं। जब कुंडलिनी अचानक जागृत हो जाती है, तो आपके पास जो अनुभव होते हैं, उन्हें संभालना बहुत मुश्किल होता है और आप समझ नहीं पाते कि आपके साथ क्या हो रहा है। क्रिया योग की तकनीकें आपकी जागरूकता का विस्तार करने और मस्तिष्क के निष्क्रिय क्षेत्रों को जागृत करने का एक सहज और अपेक्षाकृत जोखिम मुक्त साधन प्रदान करती हैं। क्रिया योग की यह प्रणाली एक ऐसा साधन भी प्रदान करती है जिससे आपको सीधे मन से निपटना नहीं पड़ता है। इसकी प्रथाएं हठ योग पर आधारित हैं, जिसका उद्देश्य प्राण को नियंत्रित करना है। मन और प्राण एक दूसरे के साथ बातचीत करते हैं और इसलिए, प्राण को नियंत्रित करके, हम मन पर नियंत्रण प्राप्त कर सकते हैं।

क्रिया योग एक अनूठा दृष्टिकोण प्रदान करता है

क्रिया योग का अर्थ है 'अभ्यास का योग, क्रिया की गति। विभिन्न धार्मिक, रहस्यमय या यौगिक प्रथाओं के विपरीत, जो मानसिक नियंत्रण की मांग करते हैं, क्रिया योग की प्रणाली में विशेष निर्देश है: "मन की चिंता मत करो। अगर आपका मन नष्ट हो गया है या आपके मन में विकर्षण हैं और आप एक सेकंड के लिए भी ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहे हैं, तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। आपको केवल अपनी प्रथाओं को जारी रखना है, क्योंकि मन का सामना किए बिना, नियंत्रित किए बिना या संतुलित करने की कोशिश किए बिना, आप अभी भी विकसित हो सकते हैं।
यह आध्यात्मिक जीवन में एक पूरी तरह से नई अवधारणा है, और अधिकांश लोगों ने शायद कभी इस पर विचार भी नहीं किया है। जब वे किसी धर्म में जाते हैं, आध्यात्मिक अभ्यास शुरू करते हैं या गुरुओं के पास जाते हैं, तो पहली बात जो उन्हें बताई जाती है, वह है मन को नियंत्रित करना। उन्होंने कहा, 'आपको इस तरह सोचना चाहिए। ऐसा मत सोचो। आपको यह करना चाहिए। वैसा नहीं करो। यह अच्छा है। यह बुरा है। यह बुराई है। पाप मत करो," इत्यादि।
लोग सोचते हैं कि मन आध्यात्मिक जीवन में सबसे बड़ी बाधा है, लेकिन यह एक बहुत ही गलत और खतरनाक अवधारणा है। मन इस और उस के बीच एक सेतु है, तो यह एक बाधा कैसे हो सकता है? एक मूर्ख सोचता है कि यह एक बाधा है और वह उस पुल को नष्ट करने की कोशिश करता है। फिर जब वह इसे नष्ट कर देता है, तो वह सोचता है कि वह दूसरी तरफ कैसे पहुंचेगा। यह ज्यादातर लोगों का विडंबनापूर्ण भाग्य है, और दुर्भाग्य से यह धर्म, नैतिकता और नैतिकता है जो जिम्मेदार हैं। जो लोग नैतिकता और नैतिकता के बारे में कम जागरूक हैं, उन्हें कोई मानसिक समस्या नहीं है। वे बहुत अच्छे, खुशमिजाज लोग हैं।
क्रिया योग के ऋषियों और ऋषियों ने कहा है, "मन पर नियंत्रण आवश्यक नहीं है। बस क्रियाओं का अभ्यास करते रहो और मन को वह करने दो जो वह चाहता है। समय के साथ, चेतना का विकास आपको उस बिंदु पर ले जाएगा जहां मन अब आपको परेशान नहीं करेगा।
मन का अपव्यय जरूरी नहीं कि मन का दोष हो। विकर्षण हार्मोनल असंतुलन, खराब पाचन, तंत्रिका तंत्र में ऊर्जा की कम आमद और कई अन्य चीजों के कारण हो सकते हैं। मन को उसकी बेचैनी के लिए कभी भी दोष न दें, और खुद को पतित, बुरा या हीन व्यक्ति न समझें क्योंकि आपका दिमाग हर जगह कूदता है, नकारात्मक बातें सोचता है और जिसे आप बुरे विचार मानते हैं।
हर किसी के पास नकारात्मक विचार और मन के विकर्षण होते हैं, यहां तक कि एक दयालु और धर्मार्थ व्यक्ति, एक शांतिपूर्ण व्यक्ति, एक पवित्र और शुद्ध व्यक्ति भी। दर्जनों कारक विचलित मन का कारण हो सकते हैं। मन को दबाना और उसे बार-बार बुलाना मन को एकाग्र करने का तरीका नहीं है, यह मानसिक अस्पताल का एक रास्ता है। आखिर कौन किसे दबाता है या वापस बुलाता है? क्या आप में दो व्यक्तित्व या दो दिमाग हैं? क्या एक बुरा दिमाग है जो भटकता रहता है और एक अच्छा दिमाग जो बुरे दिमाग को वापस लाने की कोशिश करता है? नहीं, केवल एक ही मन है और आपको मन का विरोध करके विभाजन नहीं करना चाहिए। अगर आप ऐसा करते हैं तो मन का एक हिस्सा तानाशाह और नियंत्रक बन जाता है और दूसरा हिस्सा शिकार बन जाता है। तब तुम पूरी तरह स्किजोफ्रेनिक हो जाओगे।
इस बात को अच्छी तरह से समझना आवश्यक है, क्योंकि हमारे धर्म, दर्शन और सोचने के तरीके चित्त के प्रति अपने दृष्टिकोण में बहुत व्यवस्थित, प्रेमपूर्ण और कोमल नहीं रहे हैं। हमें हमेशा यह विश्वास दिलाया गया है कि मन बहुत शरारती है, लेकिन यह एक गंभीर गलती है। इसलिए, कृपया मन को फिर से परिभाषित करने और वैज्ञानिक रूप से इसे देखने का प्रयास करें।
मन एक मनोवैज्ञानिक निर्माण नहीं है, न ही यह एक विचार प्रक्रिया है। मन ऊर्जा है। क्रोध, जुनून, लालच, महत्वाकांक्षा, और इसी तरह की लहरें उस ऊर्जा की तरंगें हैं। क्रिया योग के माध्यम से आप मन की ऊर्जाओं का दोहन करने की कोशिश कर रहे हैं, लेकिन आपको इस ऊर्जा को दबाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए क्योंकि यह फट जाएगी। और जितना अधिक आप इस ऊर्जा को दबाते हैं, उतना ही अधिक अंतिम विस्फोट होगा।
क्रिया योग मन के प्रति अपने दृष्टिकोण में बहुत स्पष्ट है। यह इस बात पर जोर देता है कि आप मन के साथ कुछ भी करने की कोशिश न करें। यदि आपका शरीर एक निश्चित मुद्रा बनाए रखने के बारे में विरोध करता है, तो इसे बदल दें। यदि आपका मन आंखें बंद करने में आपत्ति करता है, तो उन्हें खुला रखें। हालाँकि, आपको क्रिया योग प्रथाओं को जारी रखना चाहिए क्योंकि उनका शरीर की गहरी प्रक्रियाओं पर सीधा प्रभाव पड़ता है जो आपके मन की स्थिति के लिए जिम्मेदार हैं। याद रखें कि शरीर मन को प्रभावित करता है और मन शरीर को प्रभावित करता है।
हमें क्रिया योग की तकनीकों को एकाग्रता या ध्यान की प्रथाओं के रूप में नहीं मानना चाहिए क्योंकि उनका उद्देश्य मानसिक

नियंत्रण नहीं है। क्रिया योग की सुंदरता यह है कि आपको केवल तनावमुक्त रहना है और मन को स्वाभाविक रूप से और सहज रूप से आगे बढ़ने देना है। तब आंतरिक जागरूकता जागृत होगी, और समय के साथ, आपका मन स्वतः ही एकाग्र हो जाएगा।

सभी के लिए एक रास्ता

जैसा कि आप जानते हैं, हम सभी एक अलग क्षमता के आकांक्षी हैं। हम में से कुछ तामसिक हैं, कुछ राजसिक हैं और बहुत कम संख्या में सात्विक हैं। बेशक, हम विशुद्ध रूप से सात्त्विक, राजसिक या तामसिक नहीं हैं। हम मुख्य रूप से इनमें से एक हैं, लेकिन हम अन्य दो गुणों के निशान बनाए रखते हैं। तामसिक मन में रजो गुण के अंश होते हैं, और जैसे-जैसे यह विकसित होता है, यह तमस के निशान बरकरार रखता है, लेकिन अब यह मुख्य रूप से राजसिक है। इसमें सत्व के अंश भी विकसित होते हैं । जैसे-जैसे यह आगे विकसित होता है, यह अधिक राजसिक होता जाता है और इसमें तमस और सत्व के निशान हो भी सकते हैं और नहीं भी। इसके बाद, यह मुख्य रूप से सात्विक हो जाता है, जिसमें यहां और वहां रजो और तमो गुण के निशान होते हैं। तब विकास के अपने पाँचवें चरण में मन पूर्णतः सात्विक हो जाता है, रजो और तमो गुण बहुत कम ही प्रकट होते हैं।

ये पांच चरण सीढ़ी पर पायदान की तरह हैं, जो चित्त या मन के विकास का प्रतिनिधित्व करते हैं। सबसे निचले पायदान को निष्क्रिय मन के रूप में जाना जाता है। दूसरा पायदान बिखरा हुआ मन है, तीसरा है दोलन करने वाला मन, चौथा है एक-बिंदु वाला मन और पांचवां है नियंत्रित मन।

अब, यदि आप पहली तीन श्रेणियों में से एक से संबंधित हैं, और हम में से अधिकांश करते हैं, तो हठ योग का अभ्यास करने के बाद, आपको क्रिया योग अपनाना चाहिए। यदि आप अंतिम दो श्रेणियों में से एक से संबंधित हैं, तो हठ योग के बाद, आप चाहें तो क्रिया योग अपना सकते हैं, या आप राजयोग या किसी अन्य मार्ग का अनुसरण कर सकते हैं जो आपको इच्छाशक्ति के माध्यम से ध्यान केंद्रित करने के लिए कहता है। जब आप सात्विक स्तर पर होते हैं तो आप मन के माध्यम से मन से निपट सकते हैं। तामसिक या राजसिक स्तर पर, यदि आप मन के माध्यम से मन से निपटने की कोशिश करते हैं, तो आप मानसिक संकट पैदा करेंगे।

इस संसार में सात्विक लोग बहुत कम हैं। हम में से अधिकांश के पास बहुत बेचैन और विचलित दिमाग है, और हमें बहुत लंबे समय तक एक वस्तु या विषय पर ध्यान केंद्रित करना असंभव लगता है। आप जानते हैं कि अगर आप हवा के झोंके के दौरान मोमबत्ती जलाते हैं तो क्या होता है? यही बात तब होती है जब ज्यादातर लोग ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करते हैं। मन के उतार-चढ़ाव एक-बिंदु को पूरी तरह से नष्ट कर देते हैं। इसलिए, क्रिया योग अभ्यास उन लोगों के लिए डिज़ाइन किए गए थे जो अपने मन को नियंत्रित करने, ध्यान केंद्रित करने या स्थिर करने में असमर्थ हैं और उन लोगों के लिए जो लंबे समय तक एक मुद्रा में नहीं बैठ सकते हैं।

चाहे आप सात्त्विक, राजसिक या तामसिक हों, हठ योग की साधनाओं को पहले लेना चाहिए। एक तामसिक व्यक्ति को अपने मन, शरीर और व्यक्तित्व को जागृत करने के लिए हठ योग की आवश्यकता होती है। एक व्यक्ति जो राजसिक है, उसे अपने शरीर और मन में सौर और चंद्र ऊर्जा को संतुलित करने के लिए हठ योग की आवश्यकता होती है। एक व्यक्ति जो स्वभाव से सात्विक है, उसे कुंडलिनी जागृत करने में मदद करने के लिए हठ योग की आवश्यकता होती है। हठ योग सबके लिए है। यदि आप दो साल या उससे अधिक समय से लगातार आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध का अभ्यास कर रहे हैं, तो आप क्रिया योग के लिए तैयार हैं। हठ योग क्रिया योग का आधार है।

प्रथाएं

कई क्रिया योग अभ्यास हैं, लेकिन बीस का संयोजन बहुत महत्वपूर्ण और शक्तिशाली माना जाता है। इन बीस प्रथाओं को दो समूहों में विभाजित किया गया है। एक समूह, जिसमें पहले नौ अभ्यास शामिल हैं, खुली आँखों से किया जाना है, और दूसरा समूह, जिसमें ग्यारह अभ्यास शामिल हैं, आँखें बंद करके किया जाना है। अभ्यासों के पहले समूह के लिए, केंद्रीय निर्देश है, "अपनी आँखें बंद न करें । भले ही आप बहुत आराम महसूस करते हैं और भीतर जाने की प्रवृत्ति रखते हैं, आपको अपनी आँखें बंद नहीं करनी चाहिए। आप पलक झपका सकते हैं, आप आराम कर सकते हैं, आप एक मिनट के लिए अभ्यास रोक सकते हैं, लेकिन प्रत्येक अभ्यास खुली आंखों के साथ किया जाना चाहिए। क्रिया योग अभ्यास के लिए यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण निर्देश है।

क्रिया योग में पहले अभ्यास को विपरिता करणी मुद्रा कहा जाता है। विपरिता का अर्थ है रिवर्स और करणी का अर्थ है क्रिया, इसलिए, विपरिता करणी मुद्रा रिवर्स एक्शन बनाने की एक विधि है। *हठ योग प्रदीपिका* और तांत्रिक ग्रंथों में, इस विपरीत क्रिया के बारे में एक अद्भुत कथन है: "चंद्रमा से अमृत निकलता है। जब सूर्य अमृत का सेवन करता है, तो योगी बूढ़ा हो जाता है। उसका शरीर सड़ जाता है और वह मर जाता है। इसलिए, निरंतर अभ्यास से, योगी को प्रक्रिया को उलटने की कोशिश करनी चाहिए। चंद्रमा (बिंदु) से सूर्य (मणिपुर चक्र) की ओर बहने वाले अमृत को उलट दिया जाना चाहिए और उच्च केंद्रों पर वापस भेज दिया जाना चाहिए। फिर क्या होगा? *हठ योग प्रदीपिका* आगे कहती है: "जब आप अमृत के प्रवाह को उलटने में सक्षम होते हैं, तो यह सूर्य द्वारा भस्म नहीं होगा। यह आपके शुद्ध शरीर द्वारा आत्मसात किया जाएगा।

जब आपका शरीर हठ योग, प्राणायाम और शुद्ध आहार से शुद्ध हो जाता है, तो यह अमृत शरीर द्वारा आत्मसात हो जाता है और परिणामस्वरूप, आप एक उच्च मानसिक स्थिति का अनुभव करते हैं। जब अमृत मस्तिष्क के उच्च केंद्रों में अपने स्रोत पर लौटता है, और सूर्य द्वारा भस्म नहीं किया जाता है, तो आप एक प्रकार की शांति और वैराग्य महसूस करने लगते हैं। यहां तक कि अगर आपका मन कुछ क्षण पहले विचलित, भ्रमित, भटक रहा था और अस्थिर हो रहा था, तो अचानक ये सभी गतिविधियां समाप्त हो जाती हैं और आप कुल चमक महसूस करते हैं। तुम्हारी आंखें खुली हैं, तुम ध्वनियां सुन सकते हो और अपने चारों ओर सब कुछ देख सकते हो, लेकिन मन नहीं हिलता। ऐसा प्रतीत होता है जैसे समय, स्थान और वस्तु समाप्त हो गए हैं और पूरे ब्रह्मांड ने काम करना बंद कर दिया है।

यहां मुख्य परिकल्पना या विवाद यह है कि आप शरीर की संरचनाओं को प्रभावित कर सकते हैं; आप ऊर्जा बलों में बदलाव ला सकते हैं। भौतिक स्राव में परिवर्तन करके, शरीर में रासायनिक और ऊर्जा के अनुपात को बदलकर, आप मन पर एक प्रभाव पैदा कर सकते हैं जिसे आप शांति, धारणा, ध्यान या समाधि कह सकते हैं। इसका मतलब यह है कि जब आपका मन पूरी तरह से अनुशासनहीन होता है और आप इसे एक सेकंड के लिए भी संभाल नहीं सकते हैं, अगर आप शरीर / मन के विभिन्न क्षेत्रों में स्राव का सही अनुपात बनाने में सक्षम हैं, तो उच्च स्थिति प्राप्त की जा सकती है।
आप जानते हैं कि गांजा (मारिजुआना) की खुराक लेने पर क्या होता है? कुछ कश लें और देखें कि आपके दिमाग में क्या होता है। यह धीमा हो जाता है और मस्तिष्क की तरंगें थीटा से बीटा में, अल्फा से डेल्टा में बदल जाती हैं। अचानक आप शांत और शांत महसूस करते हैं। आपके मन को क्या हो गया है? आपने इसके साथ लड़ाई नहीं की। मैं गांजे के उपयोग की वकालत नहीं कर रहा हूं, मैं आपको सिर्फ एक बहुत ही स्थूल उदाहरण दे रहा हूं कि क्रिया योग आपके दिमाग पर कैसे काम करता है। गांजा या कुछ मतिभ्रम दवा को संक्रमित करके, सकल शरीर के रासायनिक गुण बदल जाते हैं। दिल धीमा हो जाता है, श्वास दर में परिवर्तन होता है, मस्तिष्क की तरंगें बदल जाती हैं और मन शांत और स्थिर हो जाता है। क्या क्रिया योग के माध्यम से एक ही बिंदु पर पहुंचना संभव नहीं है? हाँ, क्रिया योग से ठीक यही सिद्धि होती है।
क्रिया योग की विभिन्न प्रथाएं, विशेष रूप से विपरिता करणी मुद्रा, अमृत पान, खेचरी मुद्रा, मूल बंध, महा मुद्रा, महा भेद मुद्रा, आदि तंत्रिका तंत्र को नियंत्रित करती हैं। वे शरीर में प्राणिक बलों का सामंजस्य स्थापित करते हैं और सकारात्मक और नकारात्मक आयनों की मात्रा और प्रभावों को बराबर करते हैं। इससे भी अधिक, वे आपको मन को पीटने, लात मारने और गाली देने के बिना शांति और शांति की स्थिति प्राप्त करने में मदद करते हैं। यह सब शरीर के कुछ अप्रयुक्त और प्राकृतिक रसायनों के प्रवाह को प्रेरित करने का परिणाम है। अमृत उन रसायनों में से एक है और खेचरी मुद्रा नामक अभ्यास के माध्यम से, इसे प्रवाहित किया जा सकता है।

खेसारी मुद्रा

खेचरी मुद्रा एक सरल लेकिन बहुत महत्वपूर्ण तकनीक है जिसका उपयोग अधिकांश क्रिया योग प्रथाओं में किया जाता है। इसमें जीभ को वापस मोड़ना और ऊपरी तालू के खिलाफ रखना शामिल है। समय के साथ जीभ लम्बी हो जाती है और नाक के छिद्र में डाली जा सकती है। फिर कुछ ग्रंथियां जो कपाल मार्ग और बिंदु से जुड़ी होती हैं , उत्तेजित होती हैं और परिणामस्वरूप, अमृत या अमृत बहने लगता है। जब अमृत निकलता है तो आप एक विशेष प्रकार के 'उच्च' या नशे का अनुभव करते हैं।
खेचरी मुद्रा को परिपूर्ण करने और अमृत के प्रवाह को उत्तेजित करने में आपको कुछ साल लग सकते हैं, लेकिन यह प्रयास के लायक है। जब तुम ध्यान के लिए बैठते हो तो मन पूरी तरह स्थिर होता है, वह चल नहीं सकता और तुम सोच नहीं सकते। शून्यता है, पूर्ण शून्यता का अनुभव है। यदि आप मंत्र का अभ्यास कर रहे हैं, तो आपको लगता है कि कोई और अभ्यास कर रहा है और आप केवल इसे देख रहे हैं। यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण अनुभव माना जाता है क्योंकि यह आपको एक ही समय में बाहरी और आंतरिक अनुभवों के संपर्क में रखता है और आप अपने बारे में पूरी तरह से जागरूक होते हैं। आप एक ऐसी अवस्था प्राप्त करते हैं जहाँ आप एक साथ मन, इंद्रियों और वस्तुओं की दुनिया और आंतरिक शांति, शांति और विश्राम की दुनिया से अवगत होते हैं। जब तंत्रिका तंत्र में पूर्ण सामंजस्य होता है, कोरोनरी व्यवहार जड़ता में होता है, शरीर का तापमान कम होता है और मस्तिष्क में अल्फा तरंगें प्रमुख होती हैं, तो मन कैसे चल सकता है? यही क्रिया योग का दर्शन है।

क्रिया योग के लिए तैयारी

यदि आप योग अभ्यासों के माध्यम से कर रहे हैं, तो आप एक ऐसे बिंदु पर पहुंच गए हैं जहां आप पाते हैं कि यद्यपि एकाग्रता प्राप्त की गई है, आंतरिक शांति का अनुभव किया गया है और आप लंबे समय तक शरीर, मन और आत्मा की पूर्ण शांति बनाए रख सकते हैं, लेकिन फिर भी आपको लगता है कि कुछ और हासिल करना है, आप निश्चित रूप से क्रिया योग के लिए तैयार हैं।
मन की शांति, विश्राम और उचित समझ, जो आध्यात्मिक जीवन के फल हैं, अपने आप में एक अंत नहीं हैं। योग का अंतिम उद्देश्य अनुभव की गुणवत्ता को बदलना और मन की गुणवत्ता और उसकी धारणा को बदलना है। मनुष्य ने योग के माध्यम से जो लक्ष्य प्राप्त किया है, वह है मन का विस्तार और ऊर्जा की मुक्ति और संक्षेप में, यही तंत्र है, और यही क्रिया योग का अंतिम लक्ष्य है।

वामा मार्ग और कुंडलिनी जागरण

यौन जीवन हमेशा मानव जाति के लिए एक समस्या रही है। इतिहास की शुरुआत से, मौलिक ऊर्जा को गलत समझा गया है। धार्मिक शिक्षकों और नैतिकतावादियों ने इसकी निंदा की है, लेकिन अभी भी यौन जीवन जारी है, इसलिए नहीं कि मनुष्य इसका सम्मान करता है, बल्कि इसलिए कि उसे इसकी आवश्यकता है। वह इसे छोड़ना चाह सकता है, लेकिन वह इसे अपने दिमाग से नहीं हटा सकता, क्योंकि यह उसके सबसे शक्तिशाली आग्रहों में से एक है।
योग और तंत्र के संदर्भ में यौन जीवन की सामान्य परिभाषा की कोई प्रासंगिकता नहीं है। यह बिल्कुल अवैज्ञानिक और गलत है । इस परिभाषा ने पाखंडियों का समाज बना दिया है। इसने हजारों युवाओं को पागलखाने में प्रवेश कराया है। जब आप कुछ ऐसा चाहते हैं जो आपको लगता है कि बुरा है, तो सभी प्रकार के अपराध बोध पैदा होते हैं। यह सिज़ोफ्रेनिया की शुरुआत है, और हम सभी कुछ हद तक स्किज़ोफ्रेनिक हैं।
इसलिए, योगियों ने यौन आग्रह को सही दिशा देने की कोशिश की है। योग यौन जीवन में हस्तक्षेप नहीं करता है। सामान्य यौन जीवन न तो आध्यात्मिक है और न ही अआध्यात्मिक, लेकिन अगर आप योग का अभ्यास करते हैं और कुछ तकनीकों में महारत हासिल

करते हैं, तो यौन जीवन आध्यात्मिक हो जाता है। बेशक, यदि आप एक ब्रह्मचारी जीवन जीते हैं, तो वह भी आध्यात्मिक है।

बाएं हाथ का तंत्र

तंत्र के विज्ञान की दो मुख्य शाखाएँ हैं, जिन्हें वामा मार्ग और दक्षिणा मार्ग के नाम से जाना जाता है। वाम मार्ग बायां मार्ग है जो सुप्त ऊर्जा केंद्रों को विस्फोट करने के लिए योग प्रथाओं के साथ यौन जीवन को जोड़ता है। दक्षिण मार्ग यौन अधिनियमन के बिना योग प्रथाओं का सही मार्ग है। पहले, यौन जीवन में बाधाओं के कारण, सबसे व्यापक रूप से अनुसरण किया जाने वाला मार्ग दक्षिण मार्ग था। आज, हालांकि, ये बाधाएं तेजी से टूट रही हैं, और हर जगह लोगों द्वारा सबसे अधिक मांग वाला मार्ग वामा मार्ग है, जो आध्यात्मिक विकास के लिए यौन जीवन का उपयोग करता है।

तंत्र के अनुसार, यौन जीवन का तीन गुना उद्देश्य है। कुछ लोग इसे प्रजनन के लिए करते हैं, अन्य आनंद के लिए, लेकिन तांत्रिक योगी समाधि के लिए इसका अभ्यास करते हैं। वह इसके बारे में कोई नकारात्मक विचार नहीं रखता है, वह इसे अपनी साधना के एक भाग के रूप में करता है, लेकिन, साथ ही, वह महसूस करता है कि आध्यात्मिक उद्देश्यों के लिए, अनुभव को बनाए रखा जाना चाहिए। आमतौर पर यह अनुभव खो जाता है इससे पहले कि कोई इसे गहरा करने में सक्षम हो। कुछ तकनीकों में महारत हासिल करके , हालांकि, यह अनुभव दैनिक जीवन में भी निरंतर हो सकता है। तब मस्तिष्क के मूक केंद्र जागृत होते हैं और हर समय कार्य करना शुरू कर देते हैं।

ऊर्जा सिद्धांत

वाम मार्ग का तर्क यह है कि कुंडलिनी का जागरण पुरुष और महिला के बीच यौन संपर्क के माध्यम से संभव है। इसके पीछे की अवधारणा आधुनिक भौतिकी में वर्णित विखंडन और संलयन की प्रक्रिया के समान है। पुरुष और महिला सकारात्मक और नकारात्मक ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करते हैं। मानसिक स्तर पर वे समय और स्थान का प्रतिनिधित्व करते हैं। आमतौर पर, ये दोनों बल विपरीत ध्रुवों पर खड़े होते हैं। तथापि, लैंगिक अंतःक्रिया के दौरान वे ध्रुवीयता की अपनी स्थिति से निकलकर केंद्र की ओर चले जाते हैं। जब वे नाभिक या केंद्रीय बिंदु पर एक साथ आते हैं, तो एक विस्फोट होता है और पदार्थ प्रकट हो जाता है। यह तांत्रिक दीक्षा का मूल विषय है।

एक पुरुष और महिला के बीच होने वाली प्राकृतिक घटना को ऊर्जा केंद्र का विस्फोट माना जाता है। जीवन के हर कण में, सकारात्मक और नकारात्मक ध्रुवों के बीच मिलन सृजन के लिए जिम्मेदार है। साथ ही, सकारात्मक और नकारात्मक ध्रुवों के बीच मिलन भी आत्मज्ञान के लिए जिम्मेदार है। मिलन के समय जो अनुभव होता है, वह उच्च अनुभव की झलक है।

तंत्र के सभी पुराने ग्रंथों में इस विषय पर गहन चर्चा की गई है। दरअसल, आपसी मिलन के दौरान पैदा होने वाली ऊर्जा तरंगों से ज्यादा महत्वपूर्ण है उस ऊर्जा को उच्च केंद्रों तक पहुंचाने की प्रक्रिया। हर कोई जानता है कि इस ऊर्जा को कैसे पैदा किया जाए, लेकिन कोई नहीं जानता कि इसे उच्च केंद्रों तक कैसे पहुंचाया जाए। वास्तव में, बहुत कम लोगों को इस प्राकृतिक घटना की पूर्ण और सकारात्मक समझ है जो दुनिया में लगभग हर कोई अनुभव करता है। यदि दाम्पत्य अनुभव, जो आम तौर पर बहुत क्षणभंगुर होता है, को कुछ समय के लिए बढ़ाया जा सकता है, तो आत्मज्ञान का अनुभव होगा।

मिलन की इस प्रक्रिया में जिन तत्वों को एक साथ लाया जाता है, उन्हें शिव और शक्ति के रूप में जाना जाता है। शिव पुरुष या चेतना का प्रतिनिधित्व करता है और शक्ति प्रकृति या ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करता है। शक्ति, विभिन्न रूपों में, सभी सृष्टि में मौजूद है। भौतिक और आध्यात्मिक ऊर्जा दोनों को शक्ति के रूप में जाना जाता है। जब ऊर्जा बाहर की ओर चलती है तो यह भौतिक ऊर्जा होती है और जब इसे ऊपर की ओर निर्देशित किया जाता है तो यह आध्यात्मिक ऊर्जा होती है। अतः जब स्त्री और पुरुष के मिलन का अभ्यास सही रीति से किया जाता है, तो इसका आध्यात्मिक जागरूकता के विकास पर बहुत सकारात्मक प्रभाव पड़ता है ।

बिंदु को बनाए रखना

बिंदु का अर्थ होता है बिंदु या बूंद। तंत्र में, बिंदु को नाभिक, या पदार्थ का निवास माना जाता है, वह बिंदु जहां से सभी सृष्टि प्रकट हो जाती है। बिंदु का स्रोत वास्तव में मस्तिष्क के उच्च केंद्रों में है, लेकिन भावनाओं और जुनून के विकास के कारण, बिंदु निचले क्षेत्र में गिर जाता है जहां यह शुक्राणु और ओवा में बदल जाता है। उच्च स्तर पर बिंदु एक बिंदु है। निचले स्तर पर यह तरल की एक बूंद है, जो पुरुष और महिला संभोग सुख से टपकता है।

तंत्र के अनुसार बिन्दु का संरक्षण दो कारणों से नितांत आवश्यक है। सबसे पहले, उत्थान की प्रक्रिया केवल बिंदु की मदद से की जा सकती है। दूसरे, सभी आध्यात्मिक अनुभव तब होते हैं जब बिंदु का विस्फोट होता है। इस विस्फोट के परिणामस्वरूप किसी विचार या किसी भी चीज़ का निर्माण हो सकता है। इसलिए, तंत्र में, कुछ प्रथाओं की सिफारिश की जाती है जिसके द्वारा पुरुष साथी स्खलन को रोक सकता है और बिंदु को बनाए रख सकता है।

तंत्र के अनुसार स्खलन नहीं होना चाहिए। इसे रोकना सीखना चाहिए। इस उद्देश्य के लिए, पुरुष साथी को वज्रोली मुद्रा के साथ-साथ मूल बंध और उड्डियाना बंध की प्रथाओं को पूरा करना चाहिए। जब ये तीन क्रियाएं सिद्ध हो जाती हैं, तो व्यक्ति अनुभव के किसी भी बिंदु पर स्खलन को पूरी तरह से रोकने में सक्षम होता है।

यौन क्रिया एक विशेष अनुभव में परिणत होती है जो ऊर्जा के विस्फोट के बिंदु पर ही पहुंचती है। जब तक ऊर्जा का विस्फोट नहीं होगा, अनुभव नहीं हो सकता। हालांकि, इस अनुभव को बनाए रखना होगा ताकि ऊर्जा का स्तर ऊंचा रहे। जब ऊर्जा का स्तर गिरता है, तो स्खलन होता है। इसलिए, स्खलन से बचा जाता है, वीर्य को संरक्षित करने के लिए इतना नहीं, बल्कि इसलिए कि यह ऊर्जा के स्तर में अवसाद का कारण बनता है।

इस ऊर्जा को रीढ़ के माध्यम से ऊपर की ओर यात्रा करने के लिए, कुछ हठ योग क्रियाओं में महारत हासिल करनी होगी। जो

अनुभव ऊर्जा का सहवर्ती है, उसे उच्च केंद्रों तक बढ़ाना होगा। ऐसा करना केवल तभी संभव है जब आप उस अनुभव को लम्बा और बनाए रखने में सक्षम हों। जब तक अनुभव जारी रहता है, आप इसे उच्च केंद्रों पर निर्देशित कर सकते हैं, लेकिन जैसे ही ऊर्जा स्तर अवसाद से गुजरता है, स्खलन अनिवार्य रूप से होगा।
स्खलन शरीर के तापमान को नीचे लाता है और साथ ही, तंत्रिका तंत्र अवसाद से गुजरता है। जब सहानुभूति और पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र अवसाद से गुजरते हैं, तो मस्तिष्क प्रभावित होता है, यही वजह है कि कई लोगों को मानसिक समस्याएं होती हैं। जब आप बिना स्खलन के वीर्य को बनाए रखने में सक्षम होते हैं, तो तंत्रिका तंत्र में ऊर्जा और पूरे शरीर में तापमान बना रहता है। साथ ही, आप हानि, अवसाद, हताशा और अपराध बोध की भावना से मुक्त होते हैं। वीर्य का प्रतिधारण भी यौन आवृत्ति को बढ़ाने में मदद करेगा, और यह दोनों भागीदारों के लिए बेहतर है। यौन क्रिया को कमजोरी पैदा करने या ऊर्जा को नष्ट करने की आवश्यकता नहीं है, इसके विपरीत, यह ऊर्जा को विस्फोट करने का एक साधन बन सकता है। इसलिए, बिंदु को बनाए रखने के मूल्य को कम करके नहीं आंका जाना चाहिए।
हठ योग में कुछ अभ्यास हैं जिन्हें इस उद्देश्य के लिए सिद्ध किया जाना चाहिए। आपको पश्चिमोत्तानासन, शलभासन, वज्रासन, सुप्ता वज्रासन और सिद्धासन जैसे आसनों से शुरुआत करनी चाहिए। ये फायदेमंद होते हैं क्योंकि ये निचले केंद्रों पर एक स्वचालित संकुचन डालते हैं। शीर्षासन इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यह मस्तिष्क को हवादार करता है ताकि व्यक्ति के सभी अनुभव स्वस्थ रहें। जब इन मुद्राओं में महारत हासिल हो जाती है, तो भरुमाध्य पर एकाग्रता को स्थिर रखने के लिए शाम्भवी मुद्रा को सिद्ध किया जाता है। फिर कुंभक के साथ मूल बंध और उद्दियान बंध के साथ वज्रोली मुद्रा का अभ्यास करना होता है। स्खलन के दौरान कुंभ का अभ्यास आवश्यक है। सांस और बिंदु का प्रतिधारण साथ-साथ चलता है। कुंभक का नुकसान बिंदु की हानि है, और बिंदु का नुकसान कुंभक का नुकसान है।
कुंभ के दौरान, जब आप अनुभव बनाए रख रहे होते हैं, तो आपको इसे उच्च केंद्रों पर निर्देशित करने में सक्षम होना चाहिए। यदि आप इस अनुभव का एक मूलरूप बनाने में सक्षम हैं, शायद एक सर्प या एक चमकदार निरंतरता के रूप में, तो परिणाम शानदार होगा। अतः आध्यात्मिक जीवन में बिन्दु को हर कीमत पर संरक्षित करना चाहिए।

महिला अनुभव

महिला शरीर में, एकाग्रता का बिंदु मूलाधार चक्र पर होता है, जो गर्भाशय ग्रीवा में स्थित होता है, गर्भाशय के उद्घाटन के ठीक पीछे। यह वह बिंदु है जहां अंतरिक्ष और समय एकजुट होते हैं और एक अनुभव के रूप में विस्फोट करते हैं। साधारण भाषा में उस अनुभव को संभोग सुख के रूप में जाना जाता है, लेकिन तंत्र की भाषा में इसे जागृति कहा जाता है। उस अनुभव की निरंतरता बनाए रखने के लिए, उस विशेष बिंदु या बिंदु पर ऊर्जा का निर्माण होना आवश्यक है। आमतौर पर ऐसा नहीं होता है क्योंकि यौन संभोग के माध्यम से पूरे शरीर में ऊर्जा का विस्फोट फैल जाता है। ऐसा होने से बचने के लिए, महिला को उस विशेष बिंदु पर पूर्ण एकाग्रता में अपने मन को रखने में सक्षम होना चाहिए। इसके लिए अभ्यास को सहजोली के रूप में जाना जाता है।
सहजोली वास्तव में बिंदु पर एकाग्रता है, लेकिन यह बहुत मुश्किल है। इसलिए, साहाजोली का अभ्यास, जो योनि के साथ-साथ गर्भाशय की मांसपेशियों का संकुचन है, का अभ्यास लंबे समय तक किया जाना चाहिए।
यदि लड़कियों को कम उम्र में उड्डियाना बंध सिखाया जाता है, तो वे समय के साथ सहज रूप से सहजोली को परिपूर्ण कर देंगी। उद्डियान बंध का अभ्यास हमेशा बाहरी प्रतिधारण के साथ किया जाता है। किसी भी स्थिति में इसे करने में सक्षम होना महत्वपूर्ण है। आमतौर पर इसका अभ्यास सिद्ध योनि आसन में किया जाता है, लेकिन इसे वज्रासन या कौवा मुद्रा में भी करने में सक्षम होना चाहिए। जब आप उड्यन बंध का अभ्यास करते हैं, तो अन्य दो बंध - जलंधर और मूल बंध, अनायास घटित हो जाते हैं।
वर्षों का अभ्यास शरीर में सही बिंदु पर एकाग्रता की गहरी भावना पैदा करेगा। यह एकाग्रता प्रकृति में अधिक मानसिक है; हालांकि, चूंकि इसे मानसिक रूप से करना संभव नहीं है, इसलिए किसी को कुछ शारीरिक बिंदु से शुरू करना होगा। यदि कोई महिला अनुभव की निरंतरता को ध्यान केंद्रित करने और बनाए रखने में सक्षम है, तो वह अपनी ऊर्जा को उच्च स्तर तक जागृत कर सकती है।
तंत्र के अनुसार, संभोग के दो अलग-अलग क्षेत्र हैं। एक तंत्रिका क्षेत्र में है, जो ज्यादातर महिलाओं के लिए सामान्य अनुभव है, और दूसरा मूलाधार चक्र में है। जब मैथुना (यौन मिलन की क्रिया) के दौरान सहजोली का अभ्यास किया जाता है, तो मूलाधार चक्र जागता है और आध्यात्मिक या तांत्रिक संभोग होता है।
जब महिला योगी पांच से पंद्रह मिनट के लिए सहजोली का अभ्यास करने में सक्षम होती है, तो वह उसी अवधि के लिए तांत्रिक संभोग सुख को बनाए रख सकती है। इस अनुभव को बनाए रखने से, ऊर्जा का प्रवाह उलट जाता है। रक्त का परिसंचरण और अनुकंपी/परानुकम्पी बल ऊपर की ओर बढ़ते हैं। इस बिंदु पर, वह सामान्य चेतना को पार करती है और प्रकाश को देखती है। इस तरह वह ध्यान की गहरी अवस्था में प्रवेश करती है। जब तक महिला सहजोली का अभ्यास करने में सक्षम नहीं होती है, तब तक वह तांत्रिक संभोग के लिए आवश्यक आवेगों को बनाए रखने में सक्षम नहीं होगी, और परिणामस्वरूप उसे तंत्रिका संभोग सुख होगा, जो अल्पकालिक है और असंतोष और थकावट के बाद होता है। यह अक्सर एक महिला के हिस्टीरिया और अवसाद का कारण होता है। इसलिए साहाजोली महिलाओं के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण अभ्यास है। उद्डियान, नौली, नौकासन, वज्रासन और सिद्ध योनी आसन में सहजोली स्वाभाविक रूप से आती है।
विवाहित महिलाओं के लिए अमरोली प्रथा बहुत महत्वपूर्ण है। अमरोली शब्द का अर्थ है 'अमर' और इस अभ्यास के माध्यम से व्यक्ति कई बीमारियों से मुक्त हो जाता है। लंबे समय तक अमरोली का अभ्यास करने से प्रोस्टाग्लैंडीन नामक एक हार्मोन भी पैदा होता है, जो ओवा को नष्ट कर देता है और गर्भाधान को होने से रोकता है।

तांत्रिक गुरु

जैसे सृष्टि की योजना में शक्ति सृष्टिकर्ता है और शिव पूरे खेल के साक्षी हैं, वैसे ही तंत्र में स्त्री को गुरु और पुरुष को शिष्य का दर्जा प्राप्त है। तांत्रिक परंपरा वास्तव में स्त्री से पुरुष को हस्तांतरित होती है। तांत्रिक साधना में स्त्री ही दीक्षा करती है। उसकी शक्ति से ही मैथुना का कार्य होता है। सभी प्रारंभिक प्रक्रियाएं उसके द्वारा की जाती हैं। वह आदमी के माथे पर निशान लगाती है और उसे बताती है कि कहाँ ध्यान करना है। साधारण बातचीत में पुरुष आक्रामक भूमिका निभाता है और महिला भाग लेती है, लेकिन तंत्र में वे भूमिकाएं बदलते हैं। स्त्री संचालक बन जाती है और पुरुष उसका माध्यम। उसे उसे उत्तेजित करने में सक्षम होना चाहिए। फिर, सही समय पर, उसे बिंदु बनाना चाहिए ताकि वह वज्रोली का अभ्यास कर सके। यदि पुरुष अपनी बिंदु खो देता है, तो इसका मतलब है कि महिला अपने कार्यों को ठीक से करने में विफल रही है।

तंत्र में कहा गया है कि शिव शक्ति के बिना असमर्थ हैं। शक्ति पुजारिन है। इसलिए, जब वामा मार्ग का अभ्यास किया जाता है, तो पुरुष को महिला के प्रति बिल्कुल तांत्रिक रवैया रखना चाहिए। वह उसके साथ वैसा व्यवहार नहीं कर सकता जैसा पुरुष आमतौर पर अन्य महिलाओं के साथ करते हैं। साधारणतः जब कोई पुरुष किसी स्त्री को देखता है तो वह भावुक हो जाता है, लेकिन मैथुना के दौरान उसे ऐसा नहीं करना चाहिए। उसे उसे दिव्य माँ, देवी के रूप में देखना चाहिए, और भक्ति और समर्पण के दृष्टिकोण के साथ उससे संपर्क करना चाहिए, वासना के साथ नहीं।

तांत्रिक अवधारणा के अनुसार, महिलाएं आध्यात्मिक गुणों से अधिक संपन्न होती हैं और यह बुद्धिमानी होगी यदि उन्हें सामाजिक मामलों में उच्च पदों पर बैठने की अनुमति दी जाए।

तब जीवन के सभी क्षेत्रों में अधिक सुंदरता, करुणा, प्रेम और समझ होगी। हम यहां पितृसत्तात्मक समाज बनाम मातृसत्तात्मक समाज की चर्चा नहीं कर रहे हैं, बल्कि तंत्र, विशेष रूप से बाएं हाथ के तंत्र की चर्चा कर रहे हैं।

भोगियों का नहीं, योगियों का मार्ग

तंत्र में, मैथुना की प्रथा को सुषुम्ना को जगाने का सबसे आसान तरीका कहा जाता है क्योंकि इसमें एक ऐसा कार्य शामिल होता है जिसके अधिकांश लोग पहले से ही आदी होते हैं। हालांकि, स्पष्ट रूप से बोलते हुए, बहुत कम लोग इस रास्ते के लिए तैयार हैं। साधारण यौन संपर्क मैथुना नहीं है। शारीरिक कार्य समान हो सकता है, लेकिन पृष्ठभूमि पूरी तरह से अलग है।

उदाहरण के लिए, पति और पत्नी के संबंधों में निर्भरता और स्वामित्व होता है, लेकिन तंत्र में प्रत्येक साथी स्वतंत्र होता है। तांत्रिक साधना में एक और कठिन काम है राग-द्वेष की वृत्ति का पालन। व्यक्ति को वस्तुतः ब्रह्मचर्य बनना पड़ता है ताकि मन और भावनाओं को सामान्य रूप से उत्पन्न होने वाले यौन विचारों और जुनून से मुक्त किया जा सके।

मैथुना का अभ्यास करने से पहले दोनों भागीदारों को आंतरिक और बाहरी रूप से पूरी तरह से शुद्ध और नियंत्रित किया जाना चाहिए। सामान्य व्यक्ति के लिए यह समझना कठिन है क्योंकि ज्यादातर लोगों के लिए, यौन संपर्क जुनून और शारीरिक या भावनात्मक आकर्षण का परिणाम है, या तो संतान या आनंद के लिए। यह केवल तभी होता है जब आप शुद्ध होते हैं कि ये सहज आग्रह अनुपस्थित होते हैं। परंपरा के अनुसार, यही कारण है कि वामा मार्ग के मार्ग में प्रवेश करने से पहले कई वर्षों तक दक्षिण मार्ग के मार्ग का पालन किया जाना चाहिए। तब भौतिक तृप्ति के लिए मैथुना की बातचीत नहीं होती है। उद्देश्य बहुत स्पष्ट है – सुषुम्ना का जागरण, मूलाधार चक्र से कुंडलिनी ऊर्जा को ऊपर उठाना, और मस्तिष्क के अचेतन क्षेत्रों का विस्फोट करना।

यदि यह स्पष्ट नहीं है कि आप क्रियाओं का अभ्यास कब करते हैं, और सुषुम्ना सक्रिय हो जाती है, तो आप जागृति का सामना नहीं कर पाएंगे। आप जुनून और उत्तेजना को नियंत्रित नहीं कर पाएंगे क्योंकि आपने अपने मस्तिष्क को शांत नहीं किया है। इसलिए, मेरी राय में, केवल वही लोग जो योग में निपुण हैं, वे ही वाम मार्ग के लिए योग्य हैं। इस मार्ग का उपयोग आत्म-भोग के बहाने के रूप में अंधाधुंध रूप से नहीं किया जाना चाहिए। यह परिपक्व और गंभीर दिमाग वाले गृहस्थ साधकों के लिए है, जो विकसित हो चुके हैं, जो ऊर्जा क्षमता को जगाने और समाधि प्राप्त करने के लिए साधना का अभ्यास कर रहे हैं। उन्हें इस मार्ग का उपयोग जागृति के वाहन के रूप में करना चाहिए अन्यथा यह पतन का मार्ग बन जाता है।

चक्र
चक्रों का परिचय

चक्रों का विषय आसान नहीं होने वाला है। कई वैज्ञानिकों और दार्शनिकों को एक बड़ी कठिनाई का सामना करना पड़ता है जब चक्रों के अस्तित्व को स्वीकार करने और समझाने की बात आती है। वे नहीं जानते कि चक्र भौतिक शरीर में पाए जाएं या सूक्ष्म शरीर में। यदि वे भौतिक शरीर में मौजूद हैं, तो वे कहां हैं? और, ज़ाहिर है, सूक्ष्म शरीर आधुनिक शारीरिक विज्ञान का विषय नहीं है।
अतीत में, डॉक्टर और वैज्ञानिक मुझसे पूछते थे, "क्यों, जब हमने कई ऑपरेशन देखे हैं, तो क्या हमने कभी चक्रों को नहीं देखा है?" उस समय, मैं उन्हें केवल एक ही उत्तर दे सकता था, "क्या आप मुझे ट्रांजिस्टर रेडियो में ध्वनि तरंगें दिखा सकते हैं ? मैंने रेडियो खोले हैं लेकिन मुझे वहां बीबीसी कभी नहीं मिला। इस उत्तर ने उनके प्रश्नों का उत्तर दिया, परन्तु इससे वे वास्तव में संतुष्ट नहीं हुए। वैज्ञानिक वैज्ञानिक स्पष्टीकरण चाहते हैं और इसके लिए अनुसंधान के नए क्षेत्र विकसित किए जा रहे हैं।
एक प्रख्यात जापानी वैज्ञानिक, डॉ हिरोशी मोटोयामा ने शरीर की महत्वपूर्ण ऊर्जा को मापने के लिए संवेदनशील मशीनों का आविष्कार किया है। एक उपकरण नाड़ियों और उनके संबंधित शरीर के अंगों के कामकाज को मापता है, और इस मशीन का उपयोग अब कुछ जापानी अस्पतालों में रोग की प्रवृत्तियों का निदान करने के लिए किया जा रहा है, इससे पहले कि वे वास्तव में प्रकट हों। एक अन्य आविष्कार 'चक्र मशीन' है, जो रीढ़ की हड्डी में मानसिक केंद्रों से निकलने वाले आवेगों को रिकॉर्ड करता है। इस मशीन पर इन क्षेत्रों से उन व्यक्तियों में निश्चित आवेगों को पंजीकृत करना संभव है जो कई वर्षों से योग का अभ्यास कर रहे हैं, और जिन्होंने अपने मानसिक संकायों को जागृत किया है। उदाहरण के लिए, जब कोई विषय कुंभक और महाबंध के साथ प्राणायाम का अभ्यास करता है - पेरिनेम, पेट और थायरॉयड का संकुचन, मशीन मानसिक केंद्रों से निकलने वाले आवेगों में परिवर्तन दर्ज करती है। इस शोध से पता चलता है कि योग प्रथाओं से ऊर्जा निश्चित रूप से सक्रिय होती है। हालाँकि, अधिक वैज्ञानिक स्पष्टीकरण प्रदान करने के लिए हमारे पास अभी भी बहुत सारे शोध हैं।
चक्रों के विज्ञान की कई अलग-अलग व्याख्याएं हैं। बेशक, मतभेद इतने महान नहीं हैं, लेकिन वे वहां हैं। थियोसोफिकल आंदोलनों के विचारकों और उनके पूर्ववर्तियों के पास चक्रों की अपनी व्याख्या, उनके स्थान बिंदु, उनके रंग आदि हैं। रोसिक्रुशियन और अन्य लोग कुछ पूरी तरह से अलग कह सकते हैं और तांत्रिक ग्रंथ भी पूरी तरह से अलग अवधारणाएं प्रस्तुत कर सकते हैं।

चक्र धारणा

चक्र, कुंडलिनी और मन में कंपन के सभी स्तरों पर सूक्ष्म पहलू हैं। यह बेहद जटिल है और इन स्तरों पर अधिकांश अहसास बहुत व्यक्तिगत होना चाहिए। फिर भी, अलग-अलग लोग इन मनोगत पहलुओं को अलग-अलग दृष्टिकोणों से देखते हैं। उदाहरण के लिए, यदि उन्हें चक्रों के बारे में बोध है, तो ये उनकी अपनी व्यक्तिगत प्रवृत्तियों से रंगे होंगे। कुछ अपने अधिक सूक्ष्म रहस्यमय पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं, कुछ उनकी ऊर्जा और प्राणिक अभिव्यक्तियों पर, कुछ उनकी कार्यात्मक वास्तविकता पर, कुछ उनके मनोवैज्ञानिक प्रभावों पर, और अभी भी दूसरों को उनके शारीरिक सहवर्ती पर। ये सभी आमतौर पर सही होते हैं और जब विभिन्न अधिकारी एक साथ मिलते हैं, तो वे पाते हैं कि वे एक ही चीज के बारे में बात कर रहे हैं लेकिन अलग-अलग दृष्टिकोण से। यदि हम किसी व्यक्ति को दूरबीन के माध्यम से देखते हैं, तो वह बड़ा दिखता है। यदि हम उसे साधारण दृष्टि से देखते हैं, तो वह सामान्य आकार का दिखता है। यदि हम उसे एक्स-रे स्क्रीन के माध्यम से देखते हैं, तो हम उसका कंकाल देखते हैं, और यदि हम गैस्ट्रोस्कोप के माध्यम से देखते हैं, तो हम उसके पेट के अंदर देखते हैं। एक ही व्यक्ति - अलग-अलग दृष्टिकोण।
उसी तरह, जबकि एक रहस्यवादी या योगी आध्यात्मिक या प्रतीकात्मक तरीके से चक्रों का वर्णन करेगा, सर्जन चक्रों को तंत्रिका तंतुओं के गुच्छों के रूप में वर्णित कर सकता है जो वह प्लेक्सस को कहते हैं, और एक क्लैरवॉयंट चक्रों की ऊर्जा अभिव्यक्तियों का वर्णन करेगा अभी तक एक अलग तरीके से। इन लोगों में असहमति हो सकती है, लेकिन वास्तव में वे एक ही चीज़ को अलग-अलग दृष्टिकोणों से देख रहे हैं। अलग-अलग सांस्कृतिक, शैक्षिक और व्यक्तिगत समझ के कारण विसंगतियां काफी हद तक शब्दार्थ हैं। यह लोगों के बीच एक आम समस्या है जब वे किसी भी विचार या अनुभव को शब्दों में संप्रेषित करने का प्रयास करते हैं।
जबकि मेरे मन में तांत्रिक अवधारणा के प्रति बहुत सम्मान है, मेरा अपना अनुभव है और इसलिए, चक्रों के अपने विवरण में मैं दोनों का संदर्भ दूंगा। हालांकि, दूसरों के लिखित या मौखिक विवरण के माध्यम से चक्रों को समझने की कोशिश करने के बजाय, आपको उन्हें अपने लिए अनुभव करना चाहिए और अपना व्यक्तिगत ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। तंत्र अनिवार्य रूप से एक बौद्धिक विज्ञान के बजाय एक व्यावहारिक विज्ञान है और केवल अभ्यास सच्चे अनुभव और वास्तविक समझ की ओर ले जाता है।

चक्र प्रतीकविद्या

यदि आप कुंडलिनी या क्रिया योग का अभ्यास कर रहे हैं, तो आपको चक्रों के विभिन्न रंगों और प्रतीकों को जानना होगा। वे बहुत सुंदर हैं और व्यक्तिगत चक्रों के जागरण का एक आंतरिक हिस्सा बनाते हैं। प्रत्येक चक्र का एक विशेष रंग, मंत्र, स्थिति और अनुभवों की सीमा होती है।
जबकि विभिन्न गूढ़ पंथ और आध्यात्मिक प्रणालियां चक्रों का प्रतिनिधित्व करने के लिए विभिन्न प्रतीकों का उपयोग करती हैं, तंत्र और योग में चक्र कमल के फूलों के प्रतीक हैं। प्रतीक के रूप में, कमल बहुत महत्वपूर्ण है। मनुष्य को आध्यात्मिक जीवन में तीन स्पष्ट चरणों से गुजरना होगा, जो तीन अलग-अलग स्तरों पर उसके अस्तित्व का प्रतिनिधित्व करते हैं: अज्ञानता, आकांक्षा और प्रयास, और

रोशनी। कमल भी तीन अलग-अलग स्तरों पर मौजूद है - कीचड़, पानी और हवा। यह कीचड़ (अज्ञान) में अंकुरित होता है, सतह (प्रयास और आकांक्षा) तक पहुंचने के प्रयास में पानी के माध्यम से बढ़ता है और अंततः हवा और सूर्य के प्रत्यक्ष प्रकाश (रोशनी) तक पहुंचता है। इस प्रकार कमल मनुष्य के जागरूकता के निम्नतम राज्यों से चेतना के उच्च राज्यों तक विकास का प्रतीक है। कमल के विकास की परिणति एक सुंदर फूल है। उसी तरह, मनुष्य की आध्यात्मिक खोज की पराकाष्ठा मानव क्षमता का जागरण और खिलना है।

तो प्रत्येक प्रमुख चक्रों को एक विशिष्ट रंग और पंखुड़ियों की संख्या के साथ कमल के फूल के रूप में देखा जा सकता है:

एक. ***मूलाधार*** – चार पंखुड़ियों वाला गहरा लाल कमल।

दो. ***स्वाधिष्ठान*** – छह पंखुड़ियों वाला सिंदूर कमल।

तीन. ***मणिपुर*** - दस पंखुड़ियों वाला चमकीला पीला कमल।

चार. ***अनाहत*** - बारह पंखुड़ियों वाला नीला कमल।

पाँच. ***विशुद्धि*** – सोलह पंखुड़ियों वाला बैंगनी कमल।

छः. ***अजना*** - दो पंखुड़ियों वाला चांदी-ग्रे कमल।

सात. ***सहस्रार*** – एक हजार पंखुड़ियों वाला बहुरंगी या लाल कमल।

प्रत्येक चक्र में छह पहलुओं को जोड़ा जाता है:

एक. चक्र का रंग।

दो. कमल के फूल की पंखुड़ियाँ।

तीन. यंत्र या ज्यामितीय आकार।

चार. बीज मंत्र।

पाँच. पशु प्रतीक।

छः. उच्च या दिव्य प्राणी।

जानवर आपके पिछले विकास और प्रवृत्ति का प्रतिनिधित्व करते हैं, और दिव्य प्राणी उच्च चेतना का प्रतिनिधित्व करते हैं।

चक्रों की मेरी व्याख्या में मैं कह सकती हूं कि चक्र एक विशेष रंग है, लेकिन यदि आप एक अच्छे योगिक आकांक्षी हैं और उस चक्र पर अपनी एकाग्रता में आपको एक और रंग का एहसास होता है, तो यह आपके लिए सच्चाई है। आपके अनुभव मेरे जैसे ही मान्य हैं, लेकिन एक बात निश्चित है: जैसे-जैसे आप चक्रों के माध्यम से ऊपर जाते हैं, रंगों की आवृत्तियां अधिक सूक्ष्म और अधिक शक्तिशाली हो जाती हैं।

चकरा क्षेत्रम

कुंडलिनी योग की कई प्रथाओं में हमें रीढ़ की हड्डी में चक्र ट्रिगर बिंदुओं पर अपनी जागरूकता पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए या ध्यान केंद्रित करना चाहिए। हालांकि, कई लोगों को शरीर की सामने की सतह पर स्थित चक्र क्षेत्रम पर ध्यान केंद्रित करना आसान लगता है। विशेष रूप से क्रिया योग में, चक्र क्षेत्रम का उपयोग कई प्रथाओं में किया जाता है। क्षेत्रम को मूल चक्र ट्रिगर बिंदुओं के प्रतिबिंब के रूप में माना जा सकता है, और जब हम उन पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो यह एक सनसनी पैदा करता है जो नसों से होकर चक्र तक जाता है और फिर मस्तिष्क तक जाता है।

मूलाधार में क्षेत्रम नहीं है, लेकिन स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि और अजना के भौतिक समकक्ष सीधे एक ही क्षैतिज तल पर उनके सामने हैं। स्वाधिष्ठान क्षेत्रम जननांग अंग के ठीक ऊपर, शरीर के सामने जघन हड्डी के स्तर पर होता है। मणिपुर क्षेत्रम नाभि पर है, अनाहत क्षेत्रम हृदय में है, और विशुद्धि क्षेत्रम गले के गड्ढे की सामने की सतह पर, थायरॉयड ग्रंथि के आसपास के क्षेत्र में स्थित है। अजना क्षेत्रम भ्रुमाध्य, मध्य-भौं केंद्र है।

ग्रंथी

भौतिक शरीर में तीन *ग्रंथ* (मानसिक गांठें) हैं जो जागृत कुंडलिनी के मार्ग में बाधा हैं। ग्रंथियों को *ब्रह्मा, विष्णु* और *रुद्र* कहा जाता है, और वे जागरूकता के स्तरों का प्रतिनिधित्व करते हैं जहां *माया,* अज्ञानता और भौतिक चीजों के प्रति लगाव की शक्ति विशेष रूप से मजबूत होती है। प्रत्येक आकांक्षी को आरोही कुंडलिनी के लिए एक स्पष्ट मार्ग बनाने के लिए इन बाधाओं को पार करना चाहिए।

ब्रह्म ग्रंथी मूलाधार चक्र के क्षेत्र में कार्य करता है। इसका तात्पर्य भौतिक सुखों, भौतिक वस्तुओं और अत्यधिक स्वार्थ के प्रति आसक्ति से है। इसका तात्पर्य तमस की फँसाने वाली शक्ति - नकारात्मकता, सुस्ती और अज्ञानता से भी है।

विष्णु ग्रंथी अनाहत चक्र के क्षेत्र में कार्य करता है। यह भावनात्मक लगाव और लोगों और आंतरिक मानसिक दृष्टि के प्रति लगाव के बंधन से जुड़ा हुआ है। यह राजाओं से जुड़ा हुआ है - जुनून, महत्वाकांक्षा और मुखरता की प्रवृत्ति।

रुद्र ग्रंथी अजना चक्र के क्षेत्र में कार्य करता है। यह सिद्धियों, मानसिक घटनाओं और व्यक्तियों के रूप में स्वयं की अवधारणा के प्रति लगाव से जुड़ा हुआ है। व्यक्ति को व्यक्तिगत अहंकार की भावना का समर्पण करना चाहिए और आगे की आध्यात्मिक प्रगति करने के लिए द्वैत को पार करना चाहिए।

रूपांतरण केंद्र

नियंत्रण केंद्रों के रूप में कार्य करने के अलावा, चक्र भौतिक, सूक्ष्म और कारण आयामों के बीच आदान-प्रदान के केंद्र के रूप में काम करते हैं। उदाहरण के लिए, चक्रों के माध्यम से, सूक्ष्म और कारण आयाम से सूक्ष्म ऊर्जा को भौतिक आयाम के लिए ऊर्जा में परिवर्तित किया जा सकता है। यह उन योगियों में देखा जा सकता है जो लंबे समय तक भूमिगत दफन रहे हैं। विशुद्धि चक्र की

सक्रियता के माध्यम से, जो भूख और प्यास को नियंत्रित करता है और अमृत या अमृत के रूप में सूक्ष्म ऊर्जा पर निर्वाह करने में सक्षम बनाता है, वे अपने अस्तित्व को बनाए रखने में सक्षम हैं।
आगे यह विचार किया जाता है कि चक्रों की क्रिया के माध्यम से भौतिक ऊर्जा को सूक्ष्म ऊर्जा में परिवर्तित किया जा सकता है और उस शारीरिक ऊर्जा को भौतिक आयाम के भीतर मानसिक ऊर्जा में परिवर्तित किया जा सकता है।
इस प्रकार चक्रों को ऊर्जा हस्तांतरण और अस्तित्व के दो पड़ोसी आयामों के बीच रूपांतरण के साथ-साथ शरीर और मन के बीच ऊर्जा रूपांतरण की सुविधा के लिए मध्यस्थ के रूप में देखा जाता है। जैसे-जैसे चक्र सक्रिय और जागृत होते हैं, मनुष्य न केवल अस्तित्व के उच्च लोकों से अवगत हो जाता है, बल्कि उन लोकों में प्रवेश करने की शक्ति भी प्राप्त करता है और फिर, बदले में, निचले आयामों को समर्थन और जीवन देता है।

चक्रों के माध्यम से विकास

सभी जीवन विकसित हो रहा है और मनुष्य कोई अपवाद नहीं है। मानव विकास, वह विकास जो हम व्यक्तियों और एक जाति दोनों के रूप में अथक रूप से गुजर रहे हैं, विभिन्न चक्रों के माध्यम से एक यात्रा है। मूलाधार सबसे बुनियादी, मौलिक चक्र है जहां से हम अपना विकास शुरू करते हैं, और सहस्रार वह जगह है जहां हमारा विकास पूरा होता है। जैसे-जैसे हम सहस्रार की ओर विकसित होते हैं, बाहरी अनुभव जीवन में हमारे रास्ते में आते हैं, और आंतरिक अनुभव ध्यान में हमारे पास आते हैं, क्योंकि तंत्रिका तंत्र के भीतर विभिन्न क्षमताएं और केंद्र उत्तरोत्तर जागृत होते हैं। यह मानसिक शरीर में विभिन्न नाड़ियों के माध्यम से उच्च वोल्टेज और कंपन की दरों पर ऊर्जा प्रवाह के रूप में होता है।
मूलाधार मानव अवतार का पहला केंद्र है, लेकिन यह उच्चतम चक्र है जिसे जगाने की क्षमता जानवरों में होती है। यह उनका सहस्रार है। मूलाधार से परे उच्च चक्र जानवरों के मानसिक शरीर विज्ञान में मौजूद नहीं हैं और उनके तंत्रिका तंत्र इस सापेक्ष कमी को दर्शाते हैं।
मूलाधार के नीचे अन्य चक्र हैं, जिन्हें पाताल के रूप में जाना जाता है, जो जानवरों के साम्राज्य के विकास का प्रतिनिधित्व करते हैं। ये चक्र केवल इंद्रिय चेतना से संबंधित हैं न कि मानसिक जागरूकता से। जब आपकी चेतना इन चक्रों के माध्यम से विकसित हो रही थी, तो आपका मन केवल इंद्रिय चेतना से जुड़ा था। कोई व्यक्तिगत जागरूकता नहीं थी और कोई अहंकार नहीं था; इसकी शुरुआत मूलाधार से हुई थी। ये निम्न केंद्र अब मनुष्यों में कार्य नहीं कर रहे हैं क्योंकि हमने उन्हें पार कर लिया है।
पशु शरीर में, ये अवर चक्र पैरों में स्थित होते हैं, और इसलिए नाड़ियाँ भी होती हैं। नाड़ियाँ मूलाधार चक्र पर अपने संगम बिंदु पर प्रवाहित होती हैं, जैसे मानव शरीर में नाड़ियाँ अजना चक्र में प्रवाहित होती हैं। निचले चक्रों के नाम *अटल, विटाला, सुतल, तालताल, रसतला, महाताल* और सबसे कम *पाताल हैं*। जिस प्रकार मूलाधार मानव शरीर में सबसे निचला चक्र है, उसी प्रकार पाताल पशु जगत में सबसे निचला चक्र है। यह वह आयाम है जो पूर्ण अंधकार का प्रतिनिधित्व करता है, जहां प्रकृति कार्य नहीं कर रही है और पदार्थ पूरी तरह से निष्क्रिय और स्थिर है।
सहस्रार के ऊपर अन्य चक्र भी हैं, या हम उन्हें *लोक* कह सकते हैं, जो उच्च दिव्य चेतना का प्रतिनिधित्व करते हैं। तो मूलाधार चक्र पशु विकास में उच्चतम और मानव विकास में पहला है। सहस्रार मानव विकास में उच्चतम बिंदु है और उच्चतम दिव्य विकास में पहला कदम है।
जैसा कि आप चक्रों के बारे में अधिक पढ़ते हैं, आपको पता चलेगा कि कुंडलिनी वास्तव में जीवन के हर मामले को नियंत्रित करती है। जब यह शक्ति हमारे विकास के पशु चरणों से गुजर रही थी, तो यह पूरी प्रजाति को *अविद्या* या अज्ञानता से प्रभावित कर रही थी। अपने प्रभाव के कारण, जानवरों के साम्राज्य को खाने, सोने, डरने और संभोग के सहज मार्ग का पालन करने के लिए मजबूर किया गया था। यह विकास के तामसिक चरण का प्रतिनिधित्व करता है। मूलाधार से आगे हम राजसिक चरण से गुजरते हैं और सहस्रार से आगे हम विकास के सात्त्विक चरण में प्रवेश करते हैं।

सहज और स्व-चालित विकास

मूलाधार तक चक्र का विकास स्वतः होता है। जानवरों को प्राणायाम और जप योग का अभ्यास नहीं करना पड़ता है। उन्हें गुरु खोजने, संन्यास लेने और शिष्य बनने की जरूरत नहीं है। उन्हें कुछ भी करने की जरूरत नहीं है और वे जो चाहें खा सकते हैं। प्रकृति उन्हें पूरी तरह से नियंत्रित करती है। क्योंकि वे नहीं सोचते हैं, प्रकृति उनके विकास के हर चरण के लिए दयालु रूप से जिम्मेदार है ।
हालांकि, एक बार कुंडलिनी मूलाधार चक्र तक पहुंच जाती है, विकास अब सहज नहीं है क्योंकि मनुष्य पूरी तरह से प्रकृति के नियमों के अधीन नहीं है। उदाहरण के लिए, जानवर केवल विशेष मौसमों में संभोग करेंगे। अन्य समय में, भले ही वे एक साथ रहते हों, वे संभोग नहीं करेंगे। लेकिन, क्योंकि मनुष्य प्रकृति के नियमों से मुक्त है, वह जब चाहे संभोग कर सकता है।
मनुष्य को समय और स्थान के बारे में जागरूकता है, और उसके पास अहंकार है। वह सोच सकता है, वह जान सकता है कि वह सोच रहा है और वह जान सकता है कि वह जानता है कि वह सोच रहा है। यह अहंकार के विकास के कारण है। अहंकार नहीं होगा तो दोहरी स्मृति नहीं होगी। जानवरों में डबल स्मृति नहीं है। यदि एक कुत्ता दूसरे कुत्ते का पीछा कर रहा है, तो यह प्रकृति की मजबूरी में है। यह नहीं जानता कि यह चल रहा है। यह चलता है क्योंकि वृत्ति इसे मजबूर करती है।
इसलिए, मनुष्य के पास एक उच्च चेतना है, और एक बार जब उसके पास यह हो जाता है तो उसे इसके विकास की दिशा में काम करना पड़ता है। इसीलिए कहा जाता है कि कुंडलिनी मूलाधार चक्र में शयन कर रही है। यह इस बिंदु से आगे नहीं बढ़ सकता है जब तक कि इसे धक्का न दिया जाए।

अपने विकास के बिंदु की खोज करना

बेशक, जब मूलाधार में अचानक शक्ति जागृत होती है, तो वह तुरंत नहीं उठ सकती। यह कई बार जाग सकता है और फिर से सो सकता है। सुबह आपको आमतौर पर अपने बच्चों को कई बार जगाना पड़ता है क्योंकि वे सोने के लिए वापस जाते रहते हैं। कुंडलिनी उसी तरह व्यवहार करती है। कभी-कभी यह स्वाधिष्ठान या मणिपुर तक भी चढ़ जाता है, केवल सोने के लिए फिर से मूलाधार लौट आता है। हालांकि, एक बार जब शक्ति मणिपुर चक्र से आगे निकल जाती है तो कोई पीछे नहीं हटती है। एक चक्र में ठहराव केवल तब होता है जब सुषुम्ना या चक्रों में से एक में बाधा होती है। कुंडलिनी एक चक्र में कई वर्षों तक, या यहां तक कि पूरे जीवनकाल तक रह सकती है।

कभी-कभी, जब पारगमन के दौरान कुंडलिनी एक चक्र में अवरुद्ध हो जाती है, तो आप उस चक्र से जुड़ी कुछ सिद्धियों या मानसिक शक्तियों का प्रदर्शन करना शुरू कर देते हैं। उस समय आपके पास आत्म-नियंत्रण और इस तथ्य की समझ नहीं हो सकती है कि आप केवल सड़क पर हैं। सिद्धियां प्राप्त करने पर वह उन्हें प्रदर्शित करने के लिए ललचाता है। कोई सोच सकता है कि कोई मानवता की भलाई के लिए उनका उपयोग कर रहा है, लेकिन यह केवल अहंकार को खिलाता है और माया या अज्ञानता के घने घूंघट में बादलों को खिलाता है, आगे की प्रगति में बाधा डालता है।

यदि कोई सिद्धियों को प्रकट कर रहा है, तो कोई यह मान सकता है कि वह उस चक्र तक विकसित हो गया है जो उन सिद्धियों से जुड़ा हुआ है। हालांकि, सिद्धियां आमतौर पर प्रकट नहीं होती हैं जब कुंडलिनी सभी चक्रों से जल्दी से गुजरती है और यदि वे करते हैं, तो वे लंबे समय तक नहीं रहेंगे। कुछ दिनों के लिए आप दूसरों के विचारों को पढ़ने में सक्षम हो सकते हैं, लेकिन फिर वह क्षमता खत्म हो जाएगी। कुछ दिनों के लिए आप लोगों को ठीक करने में सक्षम हो सकते हैं, लेकिन वह भी गुजर जाएगा। मानसिक शक्तियां आमतौर पर केवल तभी रुकती हैं जब कुंडलिनी एक चक्र में अवरुद्ध हो जाती है।

बेशक, हमारे कुछ निचले चक्र पहले से ही हमारे ज्ञान के बिना काम कर रहे होंगे। हम सभी विकास के पैमाने पर अलग-अलग स्तरों पर हैं और इसलिए, मूलाधार से जागृति की प्रक्रिया शुरू करना आवश्यक नहीं हो सकता है। हम कहते हैं कि कुंडलिनी मूलाधार में है ताकि पूरी अवधारणा को समझाया जा सके, लेकिन पिछले जन्मों में आपकी प्रगति के कारण, या आपकी माँ या पिता ने जो साधना की होगी, हो सकता है कि आप मणिपुर में अपनी कुंडलिनी के साथ पैदा हुए हों। यदि ऐसा है, तो स्वर्गारोहण उसी बिंदु से होना चाहिए। हालाँकि, जैसे आप अपने पिछले जीवन को याद नहीं कर सकते, वैसे ही आप अपनी कुंडलिनी की स्थिति के बारे में भी भूल गए हैं। इसीलिए गुरु सिखाते हैं कि कुंडलिनी मूलाधार में शयन कर रही है। यह अनाहत में हो सकता है, लेकिन मैं आपको हमेशा बताऊंगी कि यह मूलाधार में है और आपको मूलाधार से अभ्यास करवाती हूं। हो सकता है कि आपको वहां कुंडलिनी का कोई अनुभव न हो। आप स्वाधिष्ठान और मणिपुर जा सकते हैं और वहां भी कोई अनुभव नहीं है। लेकिन जिस क्षण आप अनाहत में जाते हैं, आपको अचानक अनुभव होने लगते हैं।

इसलिए कुंडलिनी योग की प्रथाओं को शुरू करने से पहले, आपको यह पता लगाने की कोशिश करनी चाहिए कि आपका उदगम वास्तव में किस बिंदु पर शुरू होगा। ऐसा करने के लिए, सबसे अच्छी विधि यह है कि प्रतिदिन पंद्रह से तीस मिनट के लिए मूलाधार पर ध्यान केंद्रित करें, फिर पंद्रह दिनों के लिए स्वाधिष्ठान, पंद्रह दिनों के लिए मणिपुर और इसी तरह सहस्रार तक। आप जल्द ही अपने विकास के बिंदु की खोज करेंगे।

कुछ लोगों को अनाहत पर एकाग्रता सबसे आसान लगेगी, इसलिए यह उनका केंद्र होने की संभावना है। दूसरों को अजना चक्र बहुत शक्तिशाली और उनके लिए आकर्षक लगेगा, जबकि अन्य लोगों को मूलाधार से संबंधित होना सबसे आसान लगेगा, जबकि उच्च चक्रों का पता लगाना लगभग असंभव लगता है। अंततः आप यह तय करने में सक्षम होंगे कि आपका सबसे संवेदनशील चक्र कौन सा है, और आप अगले चरण के लिए तैयार होंगे, जो जागृति है।

हालांकि, एक महत्वपूर्ण बिंदु जोड़ा जाना है। यहां तक कि अगर अनाहत जैसे उच्च चक्र यादृच्छिक रूप से जागृत हो गए हैं, तो आपको निचले चक्रों को भी जगाने की कोशिश करनी चाहिए। कुंडलिनी जागृत करने और सभी चक्रों के माध्यम से इसे ऊपर उठाने का उद्देश्य उन्हें और मस्तिष्क के उनके संबंधित भागों को जागृत करना है। इसलिए, पूरे मस्तिष्क को जागृत करने के लिए, सभी चक्रों को जागृत करना होगा।

चक्रों को जागृत करना

मानव विकास में चक्रों का जागरण एक बहुत ही महत्वपूर्ण घटना है। इसे रहस्यवाद या भोगवाद के लिए गलत नहीं समझा जाना चाहिए, क्योंकि चक्रों के जागरण के साथ, हमारी चेतना और हमारा मन परिवर्तन से गुजरता है। इन परिवर्तनों की हमारे दिन-प्रतिदिन के जीवन के साथ महत्वपूर्ण प्रासंगिकता और संबंध है।

हमारी वर्तमान मनःस्थिति जीवन के सभी मामलों को संभालने में सक्षम नहीं है। हमारा प्यार और घृणा, लोगों के साथ हमारे रिश्ते, हमारे वर्तमान दिमाग की गुणवत्ता के परिणाम हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि हमारे कष्ट, हमारी पीड़ा और कुंठाएं जीवन की परिस्थितियों के कारण इतनी अधिक नहीं हैं, बल्कि हमारे मन की प्रतिक्रियाओं के कारण अधिक हैं। इसलिए, चक्रों, सुषुम्ना और कुंडलिनी जागरण का उद्देश्य हमारे दिन-प्रतिदिन के जीवन से संबंधित होना चाहिए

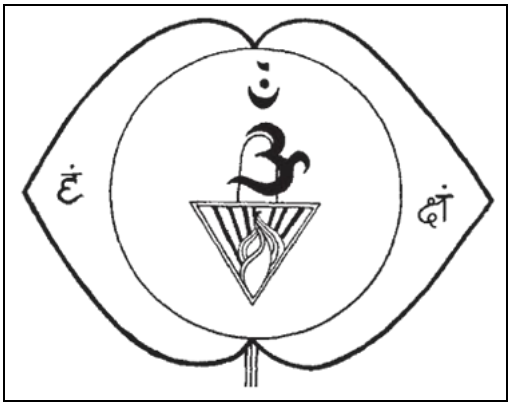
हजारों लोग जागृत चक्रों और कुंडलिनी के साथ पैदा होते हैं, और ये लोग वस्तुतः पूरी दुनिया पर राज करते हैं। मैं किसी देश पर शासन करने या शासन करने की बात नहीं कर रहा हूं; मैं कह रहा हूं कि वे जीवन के हर पहलू में श्रेष्ठ लोग हैं। वे महान विचारक, संगीतकार, कलाकार, बिल्डर, वैज्ञानिक, शोध विद्वान, आविष्कारक, पैगंबर, राजनेता, और इसी तरह के अन्य हैं। जागृत चक्रों और कुंडलिनी के साथ कई बच्चे पैदा होते हैं और जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं, वे अलग-अलग अभिव्यक्तियाँ दिखाते हैं। हालांकि, हमारे भौतिकवादी समाज इन अभिव्यक्तियों को असामान्य मानते हैं और जो लोग उन्हें प्रदर्शित करते हैं वे मनोविश्लेषण

और मनोवैज्ञानिक जांच और उपचार के अधीन हैं।
यदि आप परिवार या काम की घटनाओं के संबंध में व्यक्तिगत संघर्षों से गुजरते हैं तो इसे असामान्य नहीं माना जाता है, लेकिन जैसे-जैसे आपका मन और चेतना का विस्तार होता है, आप अपने मन, अपने परिवार, सहकर्मियों, समाज और देश में होने वाली सभी चीजों के प्रति बहुत सतर्क और संवेदनशील हो जाते हैं, और आप जीवन की सबसे छोटी चीजों को भी अनदेखा नहीं कर सकते। यह सामान्य लोगों द्वारा सामान्य नहीं माना जाता है, लेकिन यह एक प्राकृतिक परिणाम है जो चक्रों के जागरण के बाद होता है। व्यक्ति की चेतना बहुत ग्रहणशील हो जाती है क्योंकि मन की आवृत्तियां बदल जाती हैं।

उच्च गुणों की अभिव्यक्ति

हर रूप, ध्वनि और रंग की एक निश्चित आवृत्ति होती है। सभी ध्वनियों, रंगों और रूपों की आवृत्ति समान नहीं होती है। उसी तरह, हर विचार की एक आवृत्ति होती है, कुछ कम आवृत्ति के होते हैं और कुछ उच्च आवृत्ति के होते हैं। मैं आपको एक उच्च आवृत्ति विचार का एक उदाहरण दूंगा।
एक बार महान वैज्ञानिक आइजैक न्यूटन एक बगीचे में बैठे थे और उन्होंने एक पेड़ से एक सेब को गिरते हुए देखा। हमने सेब को पेड़ों से गिरते हुए भी देखा होगा और क्योंकि यह हमें अजीब नहीं लगता है, इसलिए हमने इस प्रक्रिया पर कोई विचार नहीं किया है। लेकिन आइजैक न्यूटन के पास वह था जिसे हम दार्शनिक ध्यान कह सकते हैं। यह उनके दिमाग और व्यक्तित्व का एक गुण था और इसके कारण, जब एक सेब उनके सामने गिर गया, तो उन्होंने गुरुत्वाकर्षण के सिद्धांत की खोज की।
आपको झूठ क्यों नहीं बोलना चाहिए? शायद आपको लगता है कि इसमें कोई बुराई नहीं है अगर आप पैसा कमा सकते हैं, एक राष्ट्र पर शासन कर सकते हैं या लोगों को दबा सकते हैं। पूरी आकस्मिकता आपकी चेतना की आवृत्ति पर निर्भर करती है। चेतना की कम आवृत्ति पर आप कहेंगे कि झूठ बोलने में कोई बुराई नहीं है, लेकिन जब आवृत्ति उठाई जाती है तो मन एक अलग स्तर पर संचालित होता है और आप वास्तव में इसे स्वीकार नहीं कर सकते। बहुत से लोग सवाल पूछते हैं, "हमें क्यों नहीं मारना चाहिए?
आखिरकार, जब हम किसी जानवर को मारते हैं तो हम उसे मुक्त कर सकते हैं और उसे बेहतर जन्म जल्दी प्राप्त करने में सक्षम बना सकते हैं। हमारे दृष्टिकोण और सोचने का तरीका हमारे दिमाग की गुणवत्ता और उस विशेष आवृत्ति का परिणाम है जिस पर यह कार्य कर रहा है।
एक बार भगवान बुद्ध अपने चचेरे भाई देवदत्त के साथ शिकार पर गए। देवदत्त ने एक कबूतर पर बाण मारा और वह तीर से घायल होकर गिर गया। भगवान बुद्ध ने उस पक्षी की पीड़ा को महसूस किया और तुरंत तीर हटाने के लिए दौड़ पड़े। लेकिन देवदत्त को दर्द महसूस नहीं हुआ; वह अपने आप से बहुत खुश था क्योंकि उसने अपने लक्ष्य को मारा था। बुद्ध की चेतना ने एक उच्च आवृत्ति कंपन प्राप्त कर लिया था, जिसके परिणामस्वरूप वह पक्षी के दर्द के प्रति संवेदनशील था और इसलिए करुणा प्रकट कर रहा था।
इसलिए, प्रेम, करुणा, दान, दया आदि के उच्च गुण एक मन की अभिव्यक्ति हैं जो जागृत चक्रों से प्रभावित होते हैं। यही कारण है कि अनाहत चक्र के जागरण को इतना महत्व दिया जाता है। बेशक, प्रत्येक चक्र बहुत महत्वपूर्ण है और प्रत्येक चक्र कुछ क्षमताओं को प्रदान करता है, लेकिन आप पाएंगे कि सभी शास्त्र ग्रंथ अनाहत, अजना और मूलाधार चक्रों के जागरण पर बहुत जोर देते हैं। योगी अजना और मूलाधार चक्रों पर जोर देते हैं और सभी मानव जाति अनाहत चक्र पर जोर देती है। जब अनाहत जागृत होता है, तो हमारा ईश्वर के साथ, हमारे परिवार के सदस्यों के साथ और हर प्राणी के साथ एक उदात्त संबंध होता है।
जब चक्र जागृत होते हैं, तो मन अपने आप बदल जाता है। जीवन में आपके मूल्य भी बदलते हैं और आपके प्यार और रिश्तों की गुणवत्ता में काफी सुधार होता है, जिससे आप जीवन में निराशाओं और निराशाओं को संतुलित कर पाते हैं। इसलिए, आप अभी की तुलना में थोड़ा अधिक जीने में सक्षम हैं, और अपने प्रति और इस जीवन के प्रति आपका दृष्टिकोण बहुत बेहतर है।
यदि चक्रों का जागरण आपके परिवार में अटूट एकता ला सकता है, तो आपको और क्या चाहिए? क्या आपको एक सुखी परिवार या दूसरे पति या पत्नी की आवश्यकता है? सच कहूँ तो, आदमी को एक खुश दिमाग और एक खुशहाल परिवार की जरूरत होती है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि वह क्या करता है या उसके बच्चे क्या हैं। क्या यह वास्तव में मायने रखता है अगर खाने के लिए बहुत कम है? खुशी और आंतरिक संतोष सब से ऊपर हैं, और जहां तक मैं देख सकता हूं, सच्चा संतोष केवल चक्रों के व्यवस्थित जागरण से प्राप्त किया जा सकता है।

अजना चक्र



मानसिक केंद्रों पर हमारा प्रतिबिंब, अजना चक्र से शुरू होता है। परंपरा के अनुसार, मूलाधार चक्र को आम तौर पर पहले चक्र के रूप में नामित किया जाता है क्योंकि यह कुंडलिनी शक्ति का आसन है। हालांकि, एक और प्रणाली है जिसमें चक्रों का विचार और अध्ययन अजना से शुरू होता है।
अजना चक्र संगम का बिंदु है जहां तीन मुख्य नाड़ियां या बल - इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना, चेतना की एक धारा में विलीन हो जाती हैं और सहस्रार, मुकुट केंद्र तक प्रवाहित होती हैं। पौराणिक कथाओं में, इन तीन नाड़ियों को तीन महान नदियों - गंगा (इड़ा), जमुना (पिंगला) और सरस्वती (एक भूमिगत धारा जो सुषुम्ना का प्रतिनिधित्व करती है) द्वारा दर्शाया गया है। वे प्रयाग या त्रिवेणी नामक स्थान पर एकत्रित होते हैं, जो वर्तमान इलाहाबाद के पास है। भारतीयों का मानना है कि हर

बारह साल में, जब सूर्य कुंभ राशि में होता है, यदि कोई संगम के बिंदु पर डुबकी लगाता है, तो वह शुद्ध हो जाएगा। संगम का यह स्थान प्रतीकात्मक रूप से अजना चक्र से मेल खाता है।
जब मन इस संयोजन पर केंद्रित होता है, तो व्यक्तिगत चेतना का परिवर्तन तीन महान शक्तियों के विलय से होता है। व्यक्तिगत चेतना में मुख्य रूप से अहंकार शामिल है, और यह अहंकार के कारण है कि हम द्वंद्व के बारे में जानते हैं। जब तक द्वैत है, तब तक समाधि नहीं हो सकती; जब तक आप खुद को याद करते हैं, तब तक आप खुद से बाहर नहीं निकल सकते।
यद्यपि अन्य चक्रों में ट्रान्स के अनुभव हैं, ब्रह्मांडीय अहंकार के साथ व्यक्तिगत अहंकार का कोई विलय नहीं है। आप पाते हैं कि आप अपने सभी अनुभवों के पीछे खुद को मुखर करने की कोशिश कर रहे हैं, लेकिन जब इड़ा और पिंगला अजना चक्र में सुषुम्ना के साथ एकजुट हो जाते हैं, तो आप खुद को पूरी तरह से खो देते हैं।
इससे मेरा मतलब यह नहीं है कि तुम बेहोश हो जाओ। आपकी जागरूकता का विस्तार होता है और सजातीय हो जाता है। व्यक्तिगत जागरूकता सपाट हो जाती है और आप द्वैत के दायरे को पूरी तरह से पार कर जाते हैं। इसलिए, अजना चक्र एक बहुत ही महत्वपूर्ण केंद्र है, जिसे आपको मन की शुद्धि लाने के लिए अनुभव करना चाहिए। एक बार जब मन शुद्ध हो जाता है, तो अन्य चक्रों का अनुभव और जागरण आगे बढ़ सकता है।
अन्य चक्रों के जागरण के साथ एक निश्चित समस्या है। इनमें से प्रत्येक चक्र में कर्मों या संस्कारों का भंडार होता है, जो अच्छे और बुरे, सकारात्मक और नकारात्मक, दर्दनाक और सुखद दोनों हो सकते हैं। किसी भी चक्र के जागरण सतह पर एक विस्फोट या इन कर्मों की अभिव्यक्ति लाएगा, और हर कोई तैयार नहीं है या उनका सामना करने के लिए तैयार नहीं है। केवल वे ही सामना कर सकते हैं जो तर्क और समझ से लैस हैं। इसलिए, यह कहा जाता है कि, इससे पहले कि आप जागृत और महान शक्ति को प्रकट करना शुरू करें, संगम के बिंदु पर मन को शुद्ध करना सबसे अच्छा है। फिर, शुद्ध मन के साथ, आप अन्य सभी चक्रों को जागृत कर सकते हैं। इसलिए, हम अज्ञेय के साथ चक्रों की हमारी व्याख्या शुरू करते हैं।

कमांड का केंद्र

अजना *शब्द* संस्कृत मूल से आया है जिसका अर्थ है 'जानना, पालन करना या अनुसरण करना'। शाब्दिक रूप से, अजना का अर्थ है 'कमांड' या 'निगरानी केंद्र'। ज्योतिष में अजना बृहस्पति का केंद्र है, जो गुरु या गुरु का प्रतीक है। देवताओं में, बृहस्पति का प्रतिनिधित्व बृहस्पति द्वारा किया जाता है, जो देवों के गुरु और देवताओं के गुरु हैं। इसलिए, इस केंद्र को 'गुरु चक्र' के रूप में भी जाना जाता है।
अजना वह सेतु है जो गुरु को शिष्यों से जोड़ता है। यह उस स्तर का प्रतिनिधित्व करता है जिस पर दो लोगों के बीच प्रत्यक्ष मन से मन संचार संभव है। यह इस चक्र में है कि बाहरी गुरु, शिक्षक या गुरु के साथ संचार होता है। और यहीं पर आंतरिक गुरु की दिशाएं ध्यान की गहनतम अवस्था में सुनाई देती हैं, जब सभी इंद्रिय तौर-तरीके वापस ले लिए जाते हैं और व्यक्ति शून्य या शून्य की स्थिति में प्रवेश करता है ।
यह पूर्ण शून्यता की स्थिति है, जहां नाम और रूप, विषय और वस्तु के अनुभवजन्य अनुभव प्रवेश नहीं करते हैं। इस पूर्णतः स्थिर अवस्था में मन का प्रकाश बुझ जाता है; चेतना कार्य करना बंद कर देती है, और कोई अहंकार जागरूकता नहीं रहती है। यह शून्य अवस्था मृत्यु के अनुभव के समान है, और इसे पार करने के लिए गुरु की आवाज या आदेश को अजना चक्र में सुना जाना चाहिए।
बेशक, यदि आप आध्यात्मिक जीवन में नए हैं तो आप अभी तक इस समस्या का सामना नहीं कर रहे होंगे, लेकिन जब यह आएगा तो आपको इसे प्रबंधित करना बहुत मुश्किल होगा। फिलहाल आपकी समस्याएं सिर्फ मानसिक हैं – मन का फैलाव, चिंताएं, चिंता, बेचैनी, आदि, लेकिन जब रात अंधेरी होती है और आप ध्यान में बहुत गहरे चले जाते हैं, अपनी व्यक्तिगत जागरूकता खो देते हैं, तो केवल एक चीज जो आपको मार्गदर्शन कर सकती है इस बिंदु पर आपके गुरु के निर्देश या आदेश अजना चक्र के माध्यम से सुनाई जाती हैं।
इसे 'अंतर्ज्ञान की आंख' भी कहा गया है, और यह वह द्वार है जिसके माध्यम से व्यक्ति चेतना के सूक्ष्म और मानसिक आयाम में प्रवेश करता है। शायद इस चक्र का सबसे आम नाम 'तीसरी आंख' है, और हर उम्र और संस्कृति की रहस्यमय परंपराएं इसके प्रचुर संदर्भ देती हैं। इसे दो भौतिक आंखों के बीच स्थित एक मानसिक आंख के रूप में चित्रित किया गया है और यह बाहर की बजाय अंदर की ओर दिखता है।
भारत में, अजना चक्र दिव्य *चक्षु कहा जाता है* (दिव्य आंख), *ज्ञान चक्षु* या *ज्ञान नेत्र* (ज्ञान की आंख) क्योंकि यह चैनल है जिसके माध्यम से आध्यात्मिक आकांक्षी अस्तित्व की अंतर्निहित प्रकृति में रहस्योद्घाटन और अंतर्दृष्टि प्राप्त करता है. इसे 'शिव की आंख' भी कहा जाता है, क्योंकि शिव ध्यान का प्रतीक है, जो सीधे अजना चक्र के जागरण से जुड़ा हुआ है।
यह ध्यान रखना दिलचस्प है कि अजना चक्र पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अधिक सक्रिय है। महिलाएं अधिक संवेदनशील, मानसिक और बोधगम्य होती हैं और वे अक्सर आने वाली घटनाओं की भविष्यवाणी करने में सक्षम होती हैं। फिर भी, अधिकांश लोगों में यह भीतरी आँख बंद रहती है, और यद्यपि वे बाहरी दुनिया की घटनाओं को देखते हैं, फिर भी सत्य के ज्ञान एवं समझ को प्राप्त नहीं किया जा सकता है। इस अर्थ में, हम दुनिया की वास्तविक संभावनाओं के प्रति अंधे हैं, मानव अस्तित्व के गहरे स्तरों को देखने में असमर्थ हैं।

स्थान बिंदु

अजना चक्र मस्तिष्क में स्थित है, सीधे भौं केंद्र के पीछे. यह रीढ़ की हड्डी के शीर्ष पर, मज्जा तिरछा पर है। प्रारंभ में अजना के सटीक स्थान बिंदु को महसूस करना बहुत कठिन है, इसलिए हम मध्य भौं केंद्र, भ्रुमाध्य में अजना क्षेत्रम पर ध्यान केंद्रित करते हैं। ये दोनों

केंद्र सीधे जुड़े हुए हैं। यही कारण है कि हमेशा मध्य-भौं केंद्र पर तिलका, चंदन, सिंदूर या कुमकुम रखने का भारतीय रिवाज रहा है। सिंदूर में पारा होता है, और जब इसे भौं केंद्र पर लगाया जाता है, तो तंत्रिका पर एक निरंतर दबाव डाला जाता है जो भ्रुमध्य से मज्जा तिरछा तक चलता है। हो सकता है कि इन पदार्थों को लागू करने का मूल उद्देश्य आज ज्यादातर लोगों द्वारा भुला दिया गया हो, लेकिन यह एक धार्मिक चिह्न या सौंदर्य स्थल भी नहीं है। यह एक ऐसा साधन है जिसके द्वारा आप अजना चक्र के निरंतर सचेत और अचेतन जागरूकता को बनाए रख सकते हैं।

यहां यह भी उल्लेख किया जाना चाहिए कि पीनियल ग्रंथि अजना चक्र का भौतिक सहवर्ती और सहस्रार की पिट्यूटरी ग्रंथि है। जिस तरह पिट्यूटरी और पीनियल ग्रंथियां घनिष्ठ रूप से जुड़ी हुई हैं, उसी तरह अजना और सहस्रार भी जुड़े हुए हैं। हम कह सकते हैं कि अजना सहस्रार चक्र का प्रवेश द्वार है। यदि अजना जागृत हो और ठीक से काम कर रहा हो, तो सहस्रार में होने वाले सभी अनुभवों को अच्छी तरह से प्रबंधित किया जा सकता है।

पीनियल ग्रंथि पिट्यूटरी पर ताला के रूप में कार्य करती है। जब तक पीनियल ग्रंथि स्वस्थ होती है, तब तक पिट्यूटरी के कार्यों को नियंत्रित किया जाता है। हालांकि, हम में से अधिकांश में, पीनियल ग्रंथि तब पतित होने लगी जब हम आठ, नौ या दस वर्ष की आयु तक पहुंच गए। फिर पिट्यूटरी ने कार्य करना शुरू कर दिया और विभिन्न हार्मोनों को स्रावित करना शुरू कर दिया, जिसने हमारी यौन चेतना, हमारी कामुकता और सांसारिक व्यक्तित्व को उकसाया। इस समय हम अपनी आध्यात्मिक विरासत से संपर्क खोने लगे। हालांकि, विभिन्न योग तकनीकों, जैसे त्राटक और शाम्भवी मुद्रा के माध्यम से, पीनियल ग्रंथि के स्वास्थ्य को पुनर्जीवित या बनाए रखना संभव है।

पारंपरिक सहजीवन

अजना दो पंखुड़ियों वाले कमल का प्रतीक है। शास्त्रों के अनुसार, यह एक हल्के रंग का है, बरसात के दिन की तरह हल्का भूरा। कुछ लोग कहते हैं कि यह चंद्रमा, या चांदी की तरह सफेद है, लेकिन वास्तव में यह एक अमूर्त रंग है। बाईं पंखुड़ी पर *अक्षर हैम* öâ

और दाईं ओर *अक्षर हैksham* àâî। हैम और क्षम एक चांदी के सफेद रंग में अंकित हैं और शिव और शक्ति के लिए बीज मंत्र हैं। एक चंद्रमा या इड़ा नाड़ी का प्रतिनिधित्व करता है और दूसरा सूर्य या पिंगला नाड़ी का प्रतिनिधित्व करता है। चक्र के नीचे तीन नाड़ियां मिलती हैं – बाईं ओर इड़ा, दाईं ओर पिंगला और बीच में सुषुम्ना।

कमल के भीतर एक पूरी तरह से गोल वृत्त है जो शून्या, शून्य का प्रतीक है। वृत्त के भीतर एक उल्टा त्रिकोण है जो शक्ति - रचनात्मकता और अभिव्यक्ति का प्रतिनिधित्व करता है। त्रिकोण के ऊपर एक काला शिवलिंगम है। शिवलिंगम नहीं है, जैसा कि कई लोग मानते हैं, एक फालिक प्रतीक। यह आपके सूक्ष्म शरीर का प्रतीक है। तंत्र और मनोगत विज्ञान के अनुसार, सूक्ष्म शरीर आपके व्यक्तित्व की विशेषता है, और शिवलिंग के रूप में, यह आपकी चेतना की शुद्धि या विकास के आधार पर तीन रंगों में से एक हो सकता है।

मूलाधार चक्र में, शिवलिंगम धुएँ के रंग का और खराब परिभाषित है। इसे *धूम्र लिंगम* के रूप में जाना जाता है, और जब हम एक सहज जीवन जीते हैं तो हम इसकी तुलना अपनी चेतना की स्थिति से कर सकते हैं। हमारे पास स्वयं की कोई वास्तविक अवधारणा नहीं है या हम क्या हैं। अजना चक्र एक बहुत ही समेकित रूपरेखा के साथ एक काले लिंगम है. इसे *इटाराख्या लिंगम* कहा जाता है। यहां, अजना में, 'मैं क्या हूं' की जागरूकता अधिक तेजी से परिभाषित की गई है और विभिन्न क्षमताओं को जागृत किया जा रहा है। सहस्रार में, चेतना प्रकाशित होती है और इसलिए वहां का लिंगम चमकदार होता है। इसे *ज्योतिर्लिंग कहा जाता है*।

जब अविकसित मन का व्यक्ति एकाग्र होता है, तो वह शिवलिंग को धुएँ के स्तंभ के रूप में अनुभव करता है। यह आता है और फिर तितर-बितर हो जाता है, फिर से आता है और तितर-बितर हो जाता है, और इसी तरह। गहरी एकाग्रता के साथ, जैसे ही मन की बेचैनी नष्ट हो जाती है, लिंगम काले रंग का हो जाता है। उस काले शिवलिंग पर ध्यान केंद्रित करने से, ज्योतिर्लिंग प्रकाशित सूक्ष्म चेतना के भीतर उत्पन्न होता है। इसलिए, अजना चक्र का काला लिंगम जीवन के अधिक से अधिक आध्यात्मिक आयाम की कुंजी है।

शिवलिंगम के ऊपर ओम का पारंपरिक प्रतीक है, जिसकी पूंछ शीर्ष पर है और उसके ऊपर अर्धचंद्र और बिंदु है। ओम बीज मंत्र और अजना चक्र का प्रतीक है, और इसके रूप के ऊपर *रायफ*, ध्वनि चेतना का निशान देखा जा सकता है। परमशिव अजना चक्र के देवता हैं और वह बिजली की चमक की श्रृंखला की तरह चमकते हैं। देवी शुद्ध दिमाग वाली हकीनी हैं जिनके छह चेहरे इतने सारे चंद्रमाओं की तरह हैं। प्रत्येक चक्र को एक *तन्मात्रा* या साधन की विशिष्ट भावना, *ज्ञानेंद्रिय* या इंद्रिय धारणा का अंग, और एक *कर्मेंद्रिय* या क्रिया का अंग माना जाता है। अजना चक्र के तन्मात्रा, ज्ञानेंद्रिय और कर्मेंद्रिय सभी को मन माना जाता है। मन सूक्ष्म साधनों द्वारा ज्ञान प्राप्त करने में सक्षम है, बजाय विभिन्न इंद्रियों से इंद्रिय डेटा के इनपुट के बजाय, जो अन्य चक्रों के ज्ञानेंद्रियां हैं। मन सीधे छठे या सहज ज्ञान युक्त अर्थ के माध्यम से ज्ञान को मानता है, जो अजना चक्र जागृत होने के साथ ही संचालन में आता है। यह भाव मन का ज्ञानेंद्रिय है। इसी तरह, मन भौतिक शरीर की सहायता के बिना सक्रिय रूप से प्रकट हो सकता है। यह सूक्ष्म प्रक्षेपण का संकाय है, जो अजना चक्र के जागरण के साथ प्रकट होता है। इसलिए मन को अजना का कर्मेंद्रिय माना जाता है। इस केंद्र के संचालन का तरीका विशुद्ध रूप से मानसिक है और इसलिए तन्मात्रा भी मन है। विमान *तप लोक* है, जहां अपूर्णता के अवशेष शुद्ध किए जाते हैं और कर्म जल जाते हैं। विशुद्धि चक्र के साथ, अजना *विज्ञानमय कोष का आधार बनाता* है, जो मानसिक विकास की शुरुआत करता है।

अक्सर अजना में जागरण होने पर जो अनुभव होता है, वह गांजा (मारिजुआना) या उस प्रकार की किसी अन्य दवा से प्रेरित होता है।

जो इस जागृत चक्र पर ध्यान करता है वह सुबह के सूरज के रूप में चमकते हुए एक जलते हुए दीपक को देखता है और वह अग्नि, सूर्य और चंद्रमा के क्षेत्रों में रहता है। वह इच्छानुसार दूसरे के शरीर में प्रवेश करने में सक्षम होता है और सर्वज्ञ और सर्वज्ञ होने के कारण मुनियों में सबसे उत्कृष्ट बन जाता है। वह सभी का दाता बन जाता है और सभी शास्त्रों में पारंगत होता है। वह ब्रह्म के साथ अपनी एकता का एहसास करता है और सिद्धियों को प्राप्त करता है। विभिन्न केंद्रों पर ध्यान से प्राप्त होने वाले विभिन्न परिणाम सामूहिक रूप से इस केंद्र पर ध्यान करने से महसूस किए जाते हैं।

अजना और मन

तो, अजना अनिवार्य रूप से मन का चक्र है, जो उच्च स्तर की जागरूकता का प्रतिनिधित्व करता है। जब भी आप किसी चीज पर ध्यान केंद्रित करते हैं, चाहे वह मूलाधार, स्वाधिष्ठान या मणिपुर चक्र हो, या आप किसी बाहरी वस्तु या किसी विचार पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो अजना प्रभावित होता है, कभी-कभी हल्के से, कभी-कभी शक्तिशाली रूप से, आपकी एकाग्रता की डिग्री के आधार पर। जब हम कल्पना करते हैं या जब हम रात में सपने देखते हैं, तो आंतरिक दृष्टि जो होती है वह अजना के माध्यम से होती है। यदि आप खा रहे हैं, सो रहे हैं या बात कर रहे हैं और आपको इसके बारे में पता नहीं है, तो अजना काम नहीं कर रहा है, लेकिन अगर आप बात कर रहे हैं और आपकी जागरूकता का एक क्षेत्र इसे जानता है, तो यह जानना, यह जागरूकता अजना का संकाय है।

जब आप अज्ञा विकसित करते हैं, तो आप इंद्रियों की सहायता के बिना ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं। आम तौर पर सभी ज्ञान हमारे पास सूचनाओं के माध्यम से आते हैं जो इंद्रियां मस्तिष्क में ले जाती हैं, और वर्गीकरण, तर्क और बुद्धि की एक प्रक्रिया जो ललाट मस्तिष्क में होती है। हालांकि, छोटा मस्तिष्क, जहां अजना चक्र स्थित है, में इंद्रियों या इंद्रियों की सहायता के बिना सीधे ज्ञान प्राप्त करने की क्षमता होती है। यदि दिन में बहुत बादल छाए रहेंगे तो आप तर्क के माध्यम से जान सकते हैं कि वर्षा होगी। लेकिन अगर आकाश में कोई बादल नहीं हैं और फिर भी आप एक संदेह से परे जानते हैं कि बारिश होगी, तो इसका मतलब है कि आपका अंतर्ज्ञान और धारणा बहुत तीव्र है, और अजना चक्र काम कर रहा है।

जब अजना जागृत होता है, तो व्यक्तिगत मन की चंचलता फैल जाती है और शुद्ध *बुद्धि* (सूक्ष्म बुद्धि या उच्च धारणा) प्रकट होती है। आसक्ति, जो अज्ञानता और भेदभाव की कमी का कारण है, दूर हो जाती है, और *संकल्प शक्ति* (इच्छाशक्ति) बहुत मजबूत हो जाती है। मानसिक संकल्प लगभग तुरंत फलीभूत होते हैं, बशर्ते वे व्यक्तिगत धर्म के अनुसार हों।

अजना साक्षी केंद्र है जहां व्यक्ति शरीर और मन के भीतर सहित सभी घटनाओं का निर्लिप्त पर्यवेक्षक बन जाता है। यहां जागरूकता का स्तर विकसित किया जाता है जिससे व्यक्ति सभी दृश्यमान दिखावे में अंतर्निहित छिपे सार को 'देखना' शुरू कर देता है। जब अज्ञेय जागृत होता है, तो प्रतीकों का अर्थ और महत्व किसी की सचेत धारणा में कौंध जाता है और सहज ज्ञान अनायास उत्पन्न होता है और व्यक्ति 'द्रष्टा' बन जाता है।

यह अतीन्द्रिय बोध का केंद्र है जहाँ विभिन्न सिद्धियाँ किसी के संस्कारों या मानसिक प्रवृत्तियों के अनुसार प्रकट होती हैं। इस कारण से, अजना चक्र को रीढ़ की हड्डी के ऊपर सीधे एक गाँठ जैसा कहा जाता है। तंत्र के अनुसार इस गाँठ को *शिव की गाँठ रुद्र ग्रंथी* कहा जाता है। यह गाँठ आकांक्षी के नव विकसित सिद्धियों के प्रति लगाव का प्रतीक है जो अजना के जागरण के साथ होती है। गाँठ प्रभावी रूप से आध्यात्मिक विकास को अवरुद्ध करती है जब तक कि मानसिक घटनाओं के प्रति लगाव दूर नहीं हो जाता है और चेतना में गाँठ मुक्त नहीं हो जाती है।

कारण और प्रभाव को समझना

जब तक अजना चक्र जागृत नहीं होता है तब तक हम भ्रम में रहते हैं, हम चीजों को गलत तरीके से देखते हैं और हमें प्यार और लगाव, घृणा और ईर्ष्या, त्रासदी और कॉमेडी, जीत और हार, और कई अन्य चीजों के बारे में कई बड़ी गलत धारणाएं हैं। हमारे भय निराधार हैं, इसलिए हमारी ईर्ष्या और अनुलग्नक हैं, लेकिन फिर भी हमारे पास है। हमारा मन एक सीमित दायरे में काम कर रहा है और हम इसे पार नहीं कर सकते। जिस तरह हम रात में सपने देखते हैं और हमारे सपने के अनुभव सापेक्ष होते हैं, हम भी अपने जागने की स्थिति में सपने देख रहे हैं और हमारे अनुभव सापेक्ष हैं। जिस तरह हम एक सपने से जागते हैं, जब अजना जागता है, तो इस वर्तमान सपने से जागने की एक प्रक्रिया भी होती है जिसे हम जी रहे हैं, और हम कारण और प्रभाव के बीच के संबंध को पूरी तरह से समझ सकते हैं।

हमारे लिए अपने जीवन के संबंध में कारण और प्रभाव के कानून को समझना आवश्यक है, अन्यथा हम जीवन में कुछ घटनाओं के बारे में उदास और दुखी हैं। मान लीजिए कि आप एक बच्चे को जन्म देते हैं और वह कुछ ही समय बाद मर जाता है। ऐसा क्यों हुआ? अगर एक बच्चा जन्म के बाद सीधे मरने के लिए था, तो वह पैदा ही क्यों हुआ? आप कारण को तभी समझ सकते हैं जब आप कारण और प्रभाव के नियमों को समझें।

कारण और प्रभाव तत्काल घटनाएं नहीं हैं। प्रत्येक क्रिया एक कारण और एक प्रभाव दोनों है। हमारे पास यह जीवन एक प्रभाव है, लेकिन इसका कारण क्या था? आपको इसे खोजना होगा, तब आप कारण और प्रभाव के बीच संबंध को समझ सकते हैं। अज चक्र के जागरण के बाद ही इन नियमों को जाना जा सकता है। इसके बाद आपका पूरा दार्शनिक दृष्टिकोण और जीवन के प्रति दृष्टिकोण बदल जाता है। जीवन की कोई भी घटना आपको प्रतिकूल रूप से प्रभावित नहीं करती है, और आपके जीवन में आने वाली और आपके जीवन से फीकी पड़ने वाली विभिन्न वस्तुएं और अनुभव आपको बिल्कुल भी परेशान नहीं करते हैं। आप जीवन के सभी मामलों में भाग लेते हैं और आप पूरी तरह से जीते हैं, लेकिन एक अनासक्त साक्षी के रूप में। जीवन एक तेज धारा की तरह बहता है और आप आत्मसमर्पण करते हैं और इसके साथ चलते हैं।

अजना से सहस्रार की ओर बढ़ना

अजना चक्र तक पहुंचने के लिए साधना, अनुशासन, दृढ़ विश्वास और लगातार प्रयास की आवश्यकता होती है। हमारी वर्तमान मनःस्थिति के साथ यह जानना संभव नहीं है कि सहस्रार तक कैसे पहुंचा जाए, लेकिन एक बार जब अजना चक्र सक्रिय हो जाता है, तो आप बेहतर धारणा विकसित करते हैं और आप महसूस करते हैं कि सहस्रार कैसे प्राप्त किया जा सकता है। यह मुंगेर से मरीन ड्राइव, बॉम्बे की यात्रा पर निकलने जैसा है।

यात्रा का सबसे महत्वपूर्ण चरण बॉम्बे की लंबी ट्रेन यात्रा है। एक बार जब आप वहां पहुंच जाते हैं, तो मरीन ड्राइव तक पहुंचने में कोई समस्या नहीं होती है। रास्ता ढूंढना आसान है, आप बस एक टैक्सी लें और वहां जाएं। इसलिए, मेरी राय में, हमारे लिए यह जानना महत्वपूर्ण नहीं है कि अजना चक्र से सहस्रार तक कैसे पहुंचा जाए, लेकिन हमारे लिए यह जानना आवश्यक है कि अजना को कैसे जागृत किया जाए।

मूलाधार चक्र

संस्कृत शब्द *मूल*का अर्थ है 'जड़' या 'नींव' और ठीक यही चक्र है। मूलाधार चक्र प्रणाली की जड़ में है और इसके प्रभाव हमारे पूरे अस्तित्व के मूल में हैं। जीवन के आवेग शरीर और फूल के माध्यम से बढ़ते हैं क्योंकि सहस्रार के रूप में जाने वाले क्षेत्र में हमारी जागरूकता का व्यापक विस्तार होता है। यह एक महान विरोधाभास लगता है कि चक्रों का यह सबसे सांसारिक और सबसे बुनियादी हमें उच्चतम चेतना के लिए मार्गदर्शन करता है। सांख्य दर्शन में, मूलाधार की अवधारणा को मूल प्रकृति के रूप में समझा जाता है, जो भौतिक प्रकृति का पारलौकिक आधार है। पूरे ब्रह्मांड और उसकी सभी वस्तुओं का कोई आधार होना चाहिए जिससे वे विकसित होते हैं और जहां वे विघटन के बाद लौटते हैं। सभी विकास का मूल स्रोत मूल प्रकृति है। मूल प्रकृति के आधार के रूप में मूलाधार, नाम और रूप की दुनिया में प्रकट होने वाली हर चीज के लिए जिम्मेदार है।

तंत्र में, मूलाधार कुंडलिनी शक्ति का आसन है, जिसके आधार से उच्च प्राप्ति की संभावना उत्पन्न होती है। इस महान क्षमता को कुंडलित नाग के रूप में निष्क्रिय पड़ा हुआ कहा जाता है। उत्तेजित होने पर, यह रीढ़ की हड्डी में सुषुम्ना नाड़ी के माध्यम से ऊपर की ओर अपना रास्ता बनाता है जब तक कि यह सहस्रार तक नहीं पहुंच जाता जहां आत्मज्ञान का अंतिम अनुभव होता है। इसलिए कुंडलिनी योग में मूलाधार के जागरण का बहुत महत्व माना जाता है।

स्थान बिंदु

पुरुष शरीर में मूलाधार का आसन पेरिनेम के थोड़ा अंदर, अंडकोश और गुदा के बीच में स्थित होता है। यह उस तंत्रिका परिसर का आंतरिक पहलू है जो सभी प्रकार की संवेदनाओं को वहन करता है और तुरंत वृषण से जुड़ा होता है। महिला शरीर में, मूलाधार चक्र गर्भाशय ग्रीवा के पीछे की तरफ स्थित होता है।

नर और मादा दोनों निकायों में, मूलाधार चक्र पर एक अवशिष्ट ग्रंथि होती है जो एक गाँठ की तरह होती है। संस्कृत में, इसे *ब्रह्म ग्रंथी,* ब्रह्मा की गाँठ के रूप में जाना जाता है। जब तक यह गाँठ अक्षुण्ण रहती है, तब तक इस क्षेत्र में स्थित ऊर्जा अवरुद्ध रहती है, लेकिन जिस क्षण गाँठ खुलती है, शक्ति जागृत हो जाती है। यह केवल तभी होता है जब व्यक्ति दिव्य चेतना की संभावना के प्रति जागता है, सहज पशु जीवन की तुलना में अधिक बल और उद्देश्य के लिए, कि ब्रह्म ग्रंथी ढीला होना शुरू होता है। जैसे-जैसे व्यक्ति की आकांक्षा जागृत होती है, चेतना जड़ केंद्र से मुक्त होने लगती है।

बहुत से लोग मूलाधार चक्र में कुंडलिनी पर विश्वास करने में संकोच और शर्म महसूस करते हैं और दावा करते हैं कि यह मणिपुर में है, क्योंकि वे इस पवित्र कुंडलिनी शक्ति को अपवित्र यौन प्रणाली के साथ जोड़ना नहीं चाहते हैं। हालांकि, वैज्ञानिक जांच से पता चलता है कि मूलाधार चक्र में इस छोटी ग्रंथि में अनंत ऊर्जा होती है और कई मानसिक और आध्यात्मिक अनुभव मूलाधार से उत्पन्न होते हैं। सिर्फ इसलिए कि मूलाधार यौन क्षेत्र में स्थित है, यह इसे एक अशुद्ध केंद्र नहीं बनाता है।

पारंपरिक सहजीवन

मूलाधार चक्र पारंपरिक रूप से चार गहरी लाल पंखुड़ियों के साथ कमल के फूल द्वारा दर्शाया गया है। प्रत्येक पंखुड़ी पर एक पत्र है: *वम*ìââ, *sham* íâ, *sham* eâ, *sam* ôãâ, सोने में लिखा गया है।

पेरिकारप में एक पीला वर्ग है, जो पृथ्वी तत्व का प्रतीक है , जो आठ सुनहरे भाले से घिरा हुआ है, प्रत्येक कोने पर चार और कार्डिनल बिंदुओं पर चार। कहा जाता है कि ये भाले पृथ्वी के आधार भाले पर सात कुल पहाड़ों का प्रतिनिधित्व करते हैं।

सुनहरा पीला वर्ग, पृथ्वी तत्व का यंत्र, सात सूंड वाले हाथी द्वारा समर्थित है। हाथी सभी भूमि जानवरों में सबसे बड़ा है और इसमें बहुत ताकत और दृढ़ता है। ये मूलाधार के गुण हैं, एक महान, सुप्त शक्ति, जो पूरी तरह से स्थिर, ठोस जगह पर आराम कर रही है। हाथी की सात सूंड उन सात खनिजों को दर्शाती हैं जो शारीरिक कार्य के लिए महत्वपूर्ण हैं; संस्कृत में इन्हें सप्त धातु *के नाम से जाना जाता* है। सात सूंघों वाला हाथी महान मन का, महान रचनात्मकता का वाहन है।

हाथी की पीठ पर सवार होकर, वर्ग के केंद्र में, एक गहरा लाल उल्टा त्रिकोण है। यह शक्ति या रचनात्मक ऊर्जा का प्रतीक है, जो सभी चीजों की उत्पादकता और बहुलता के लिए जिम्मेदार है। त्रिभुज के भीतर स्वयंभू या धूम्र लिंग है, जो धुएँ के रंग का धूसर रंग का है। इस लिंगम के चारों ओर, जो सूक्ष्म शरीर का प्रतिनिधित्व करता है, कुंडलिनी साढ़े तीन बार कुंडलित होती है, उसकी चमक

बिजली की होती है। तीन एक व्यक्ति में प्रकृति के तीन गुणों या गुणों का प्रतिनिधित्व करते हैं। जब तक तीनों गुण कार्य कर रहे हैं, तब तक व्यक्तित्व अहंकार की सीमाओं के भीतर कार्य कर रहा है। आधा अतिक्रमण का प्रतिनिधित्व करता है।
तंत्र में, इस नाग को महाकाल के रूप में जाना जाता है, जिसका अर्थ है महान या अंतहीन समय। यहां कुंडलिनी अचेतन के गर्भ में पड़ी है, समय और स्थान से परे। जब कुंडलिनी प्रकट होने लगती है, तो यह व्यक्तित्व और व्यक्तित्व के आयामों में प्रवेश करती है, और समय और स्थान के अधीन हो जाती है।
यह मनुष्य के व्यक्तिगत रूप, फ्रेम और चेतना के भीतर महान सर्प शक्ति का जागरण है। हालांकि, ज्यादातर लोगों में यह निष्क्रिय है। अपनी जागृत अवस्था में कुंडलिनी शक्ति हमारी आध्यात्मिक क्षमता का प्रतिनिधित्व करती है, लेकिन इसकी सुप्त अवस्था में यह जीवन के उस सहज स्तर का प्रतिनिधित्व करती है जो हमारे मूल अस्तित्व का समर्थन करती है। दोनों संभावनाएं मूलाधार में हैं।

उल्टे त्रिभुज के शीर्ष पर टिका हुआ बीज मंत्र *है लाम* **श।** बिंदु के अंदर, मंत्र के ऊपर, हाथी देव गणेश और देवी डाकिनी रहते हैं, जिनकी चार भुजाएं और शानदार लाल आंखें हैं। वह एक ही समय में उगते हुए कई सूर्यों की चमक की तरह देदीप्यमान है। वह सदा शुद्ध बुद्धि की वाहक है।
मूलाधार से जुड़ी तन्मात्रा या इंद्रिय गंध है, और यह यहां है कि मानसिक गंध प्रकट होती है। ज्ञानेंद्रिय या संवेदी अंग नाक है और कर्मेंद्रिय, गतिविधि का अंग गुदा है। मूलाधार जागरण अक्सर कोक्सीक्स या गुदा के आसपास खुजली संवेदनाओं के साथ होता है, और गंध की भावना इतनी तीव्र हो जाती है कि आक्रामक गंध को सहन करना मुश्किल होता है।
मूलाधार अजना चक्र जागृत करने के लिए सीधा स्विच है। यह *भूलोक* से संबंधित है, जो नश्वर अस्तित्व का पहला विमान है और यह *अपान* का मुख्य केंद्र है। मूलाधार *अन्नाम्य कोष* का आसन भी है, पोषण का शरीर, भोजन के अवशोषण और मल की निकासी से जुड़ा हुआ है।
मूलाधार चक्र में कुंडलिनी का ध्यान करने से मनुष्य वाणी का स्वामी, पुरुषों में राजा और सभी प्रकार की विद्याओं में निपुण बन जाता है। सर्व रोगों से एवरफ्री हो जाता है और सदा हर्षित रहता है।

नाड़ियों को संतुलित करना

मूलाधार वह आधार है जिसमें से तीन मुख्य मानसिक चैनल या नाड़ियां निकलती हैं और रीढ़ की हड्डी में प्रवाहित होती हैं। ऐसा कहा जाता है कि इडा, मानसिक बल, मूलाधार के बाईं ओर से निकलता है; पिंगला, महत्वपूर्ण शक्ति, दाईं ओर से; और सुषुम्ना, आध्यात्मिक शक्ति, केंद्र से। तंत्र के अनुसार, यह उत्सर्जन बिंदु अत्यधिक अस्थिर है। जब इड़ा और पिंगला की सकारात्मक और नकारात्मक शक्तियां पूरी तरह से संतुलित हो जाती हैं, तो यहां एक जागृति होती है जो सुप्त कुंडलिनी को जगाती है। आमतौर पर, इड़ा और पिंगला नाड़ियों के बीच संतुलन की यह स्थिति केवल छिटपुट रूप से और छोटी अवधि के लिए प्राप्त की जा सकती है। यह एक हल्के जागरण को ट्रिगर करने के लिए पर्याप्त हो सकता है, जिसमें कुंडलिनी स्वाधिष्ठान या मणिपुर तक उठती है और फिर मूलाधार में वापस आ जाती है।
इसलिए, कुंडलिनी योग में हठ योग अभ्यास, विशेष रूप से प्राणायाम के अभ्यास, बहुत महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि वे मानसिक प्रवाह को शुद्ध और पुनर्संतुलित करते हैं। एक बार जब इड़ा और पिंगला के बीच संतुलन की स्थिति स्थिर और निरंतर हो जाती है, तो मूलाधार में उत्पन्न जागरण विस्फोटक हो जाता है, और कुंडलिनी बड़ी ताकत के साथ उठती है, अपने रास्ते में सभी बाधाओं को पार करती है जब तक कि यह सहस्रार में अपने अंतिम गंतव्य तक नहीं पहुंच जाती।

प्रणोत्थान बनाम कुंडलिनी

बहुत से लोगों को ध्यान में अनुभव होता है जब वे रीढ़ की हड्डी के माध्यम से मूलाधार से मस्तिष्क तक बढ़ती शक्ति को महसूस करते हैं। हालांकि, ज्यादातर मामलों में, यह कुंडलिनी का जागरण नहीं है, बल्कि प्राण बल की रिहाई है जिसे प्रणोत्थान कहा जाता है। यह प्रारंभिक जागरण मूलाधार से शुरू होता है और पिंगला नाड़ी के माध्यम से रीढ़ की हड्डी पर चढ़ता है, केवल आंशिक रूप से चक्रों को शुद्ध करता है, जब तक कि यह मस्तिष्क तक नहीं पहुंच जाता जहां यह आमतौर पर फैलता है।
इस प्रकार के जागरण में शक्ति का अनुभव शायद ही कभी कायम रहता है। हालांकि, यह कुंडलिनी के अंतिम जागरण के लिए आकांक्षी को तैयार करता है, जो पूरी तरह से अलग और अधिक शक्तिशाली है। कुंडलिनी के जागरण के बाद, व्यक्ति फिर कभी वही नहीं होगा। यहां एक मानसिक जागृति के साथ बल की चढ़ाई है जो स्थायी रूप से सुलभ है। भले ही यह फिर से गिर सकता है, क्षमता हमेशा बनी रहेगी।

मूलाधार और यौन अभिव्यक्ति

मूलाधार चक्र का जागरण बहुत महत्वपूर्ण है, पहला, क्योंकि यह कुंडलिनी का आसन है और दूसरा, क्योंकि यह महान तमस का आसन है। सभी जुनून मूलाधार में संग्रहीत हैं , सभी अपराधबोध, हर जटिल और हर पीड़ा की जड़ यहां है।
यह चक्र शारीरिक रूप से उत्सर्जन, मूत्र, यौन और प्रजनन अंगों से संबंधित है। हर किसी के लिए इस चक्र को जगाना और इससे बाहर निकलना बहुत जरूरी है। हमारा जीवन, इच्छाएं, कार्य और उपलब्धियां यौन इच्छाओं द्वारा नियंत्रित होती हैं, और हम जीवन में जो कुछ भी करते हैं वह उस निचले चक्र की अभिव्यक्ति है। हमारे निचले संस्कार और कर्म वहां अंतर्निहित हैं और, निचले अवतारों की तरह, हमारा पूरा अस्तित्व यौन व्यक्तित्व पर आधारित है। डॉ. सिगमंड फ्रायड ने भी इस बात पर जोर दिया है। उन्होंने कहा कि कपड़े, भोजन, दोस्तों, घर के सामान, सजावट आदि का हमारा चयन हमारी यौन जागरूकता से प्रभावित होता है।
सभी स्किज़ोफ्रेनिक्स, न्यूरोटिक्स और पागल लोग जो अपराध और परिसरों से ग्रस्त हैं, वे ऐसे लोग हैं जो मूलाधार चक्र से शक्ति प्राप्त

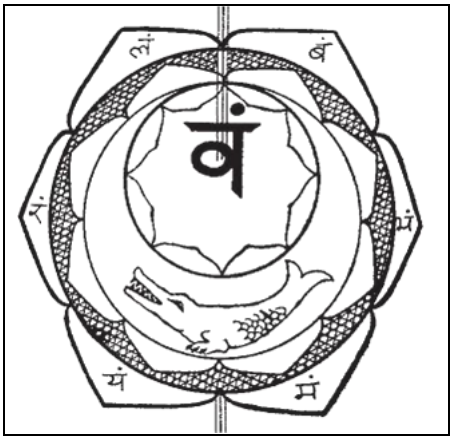
करने में सक्षम नहीं हैं। नतीजतन उनका जीवन असंतुलित हो जाता है।
यौन पूर्ति और यौन कुंठाएं हमारे जीवन को नियंत्रित करती हैं। अगर जीवन से यौन इच्छाओं को हटा दिया जाए, तो सब कुछ बदल जाएगा। अक्सर हम कड़वे अनुभवों के कारण यौन जीवन पर प्रतिक्रिया करते हैं और हम फिर से उसी रास्ते पर न चलने की कसम खाते हैं। हम तंग आ चुके हैं और उसके कारण हम कहते हैं, "अब और नहीं। लेकिन यह कोई समाधान नहीं है, यह केवल एक प्रतिक्रिया है और हमारे मन की स्थायी संरचना नहीं है।
जब तक मूलाधार चक्र शुद्ध नहीं किया जाता, मस्तिष्क में इसका तदनुरूपी केंद्र हमेशा तामसिक रहेगा। हम उसी प्रकार का जीवन जी सकते हैं जैसा हम आज करते हैं, लेकिन हम इसे बहुत बेहतर बना सकते हैं। यौन संबंध पाप नहीं हैं, लेकिन चेतना को जागृत करना चाहिए और पूरे कार्य का उद्देश्य प्रसारित होना चाहिए। तंत्र में यह स्पष्ट रूप से कहा गया है कि यौन क्रिया का उद्देश्य तीन गुना है, और ये तीन गुना उद्देश्य किसी के मन के स्तर और आवृत्ति पर निर्भर करते हैं। कुछ लोग इसे प्रजनन के लिए अभ्यास करते हैं, अन्य केवल आनंद के लिए, क्योंकि यह उनके मन का स्तर है। कुछ लोग समाधि की खिड़की खोलने के लिए इसका अभ्यास करते हैं। वे प्रजनन या जुनून की पूर्ति की परवाह नहीं करते हैं; वे केवल एक अनुभव को जागृत करने और इसे उदात्त बनाने से संबंधित हैं।
उस अनुभव से वे उच्च सेन्टर्स खोलते हैं। इसलिए जो लोग सामान्य यौन क्रिया का अभ्यास करते हैं, उन्हें पहले मूलाधार चक्र का जागरण करना चाहिए। साथ ही, यौन क्रिया के माध्यम से, एक महिला मूलाधार और स्वाधिष्ठान चक्रों को जागृत कर सकती है यदि उसका साथी योगी है। आम तौर पर इन चक्रों को मनुष्य के शरीर में जागृत करने के लिए, उसे क्रिया योग और वज्रोली जैसी तकनीकों का अभ्यास करना होगा।
एक और महत्वपूर्ण बात है जिसे हम सभी को समझना चाहिए। एक व्यक्ति जिसने अपने निचले आवेगों को नियंत्रित किया है, एक योगी जो उच्च साधना का अभ्यास कर रहा है, उसे अपने साथी और वैवाहिक संबंधों को छोड़ना नहीं है। अगर आपको लगता है कि योगी बनने के लिए आपको सेक्स छोड़ना होगा, तो आप खाना और सोना क्यों नहीं छोड़ देते? योग का इन चीजों को छोड़ने से कोई लेना-देना नहीं है; यह केवल उनके उद्देश्य और अर्थ को बदलने से संबंधित है।
सबसे बड़ी गलती जो मानवजाति हज़ारों सालों से करती आ रही है वह यह है कि मनुष्य स्वयं से लड़ता रहा है। वह सेक्स का त्याग करना चाहता है लेकिन वह ऐसा नहीं कर पाया है। इसलिए जरूरी है कि मूलाधार जागरण हो। तब तुम अपने मन को पूरी तरह मुक्त कर सकते हो।

संसाधन जागृति का प्रबंधन

जब योग अभ्यास या अन्य आध्यात्मिक विषयों के परिणामस्वरूप मूलाधार में जागृति होती है, तो कई चीजें उसी तरह से जागरूक जागरूकता में फट जाती हैं जैसे कि एक विस्फोट ज्वालामुखी पृथ्वी के नीचे छिपी चीजों को सतह पर धकेलता है। कुंडलिनी के जागरण के साथ, मानव अस्तित्व के अचेतन क्षेत्र से चीजों का एक साथ जागरण होता है, जिसका किसी को भी पूर्व सचेत ज्ञान नहीं हो सकता है।
जब मूलाधार जागृत होता है, तो कई घटनाएं होती हैं। पहली चीज जो कई अभ्यासियों को अनुभव होती है वह है सूक्ष्म शरीर का उत्थान। एक को अंतरिक्ष में ऊपर की ओर तैरने की अनुभूति होती है, जिससे भौतिक शरीर पीछे रह जाता है। यह कुंडलिनी की ऊर्जा के कारण है जिसकी आरोही गति सूक्ष्म शरीर को भौतिक से अलग करने और ऊपर की ओर बढ़ने का कारण बनती है। यह घटना सूक्ष्म और संभवतः मानसिक आयामों तक सीमित है, और यह सामान्य रूप से उत्तोलन कहा जाता है - भौतिक शरीर का वास्तविक विस्थापन।
सूक्ष्म उत्तोलन के अलावा, व्यक्ति कभी-कभी मानसिक घटनाओं जैसे कि क्लैरवॉयेंस या क्लैरऑडियंस का अनुभव करता है। अन्य सामान्य अभिव्यक्तियों में कोक्सीक्स के क्षेत्र में आंदोलनों या बढ़ती गर्मी, या एक रेंगने वाली सनसनी शामिल है, जैसे रीढ़ की हड्डी को धीरे-धीरे आगे बढ़ाना। ये संवेदनाएं शक्ति के स्वर्गारोहण या जागृत कुंडलिनी के परिणामस्वरूप होती हैं।
ज्यादातर मामलों में, जब शक्ति मणिपुर चक्र तक पहुंचती है, तो यह फिर से मूलाधार में उतरना शुरू कर देती है। कभी-कभी अभ्यासी को लगता है कि ऊर्जा सिर के शीर्ष पर चढ़ती है, लेकिन आमतौर पर शक्ति का केवल एक बहुत छोटा हिस्सा मणिपुर से आगे बढ़ने में सक्षम होता है। कुंडलिनी के आगे स्वर्गारोहण के लिए बार-बार गंभीर प्रयास आवश्यक हैं, लेकिन एक बार कुंडलिनी मणिपुर चक्र से गुजरने के बाद, गंभीर बाधाओं का सामना शायद ही कभी करना पड़ता है।
हालाँकि, जब कुंडलिनी मूलाधार से स्वाधिष्ठान तक चढ़ रही होती है, तो साधक एक महत्वपूर्ण अवधि का अनुभव करता है जिसमें उसकी सभी दमित भावनाएँ, विशेष रूप से अधिक मौलिक प्रकृति की भावनाएँ, स्वयं को व्यक्त करती हैं। इस अवधि के दौरान जुनून बढ़ता है और सभी प्रकार के मोह आते हैं, जिससे साधक कई बार बेहद चिड़चिड़ा और अस्थिर हो जाता है। उसे एक पल चिंतन में चुपचाप बैठे देखा जा सकता है और अगले पल किसी पर वस्तुओं को फेंकते हुए देखा जा सकता है। एक दिन वह घंटों गहरी नींद ले सकता है, दूसरे दिन वह सुबह एक या दो बजे उठकर स्नान कर सकता है और ध्यान कर सकता है। वह बहुत भावुक, जोर से और बातूनी हो जाता है, जबकि अन्य समय में वह चुप रहता है। इस स्तर पर साधक अक्सर गायन के लिए एक महान शौक व्यक्त करता है।
गहन मानसिक और भावनात्मक उथल-पुथल की इस अवधि के दौरान, एक योग्य और समझदार गुरु का मार्गदर्शन आवश्यक है। यद्यपि कुछ लोग इस भावनात्मक उथल-पुथल को एक महान पतन का संकेत मान सकते हैं, गुरु प्रत्येक आकांक्षी को आश्वस्त करेंगे कि यह आध्यात्मिक जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है जो उनके विकास को गति देगा। यदि यह विस्फोट नहीं होता है, तो वही शुद्धिकरण प्रक्रिया अभी भी होगी, लेकिन बहुत धीरे-धीरे, क्योंकि समस्याएं उत्पन्न होती हैं और जीवन के बाद जीवन में खुद को

काम करती हैं।
मूलाधार सबसे महत्वपूर्ण और रोमांचक में से एक है, लेकिन मानसिक केंद्रों को भी परेशान करता है जो कुंडलिनी योग की प्रथाओं के माध्यम से जागृत होते हैं। इस कारण से अजना चक्र का जागरण हमेशा मूलाधार जागरण के साथ होना चाहिए। अजना चक्र के मानसिक संकाय अभ्यासी को मूलाधार जागरण की घटनाओं को निष्पक्ष रूप से देखने की क्षमता देते हैं, अधिक समझ के साथ। यह पूरे अनुभव को कम परेशान और दर्दनाक बनाता है।
जब अजना जागृत होता है, तो आप पाएंगे कि मूलाधार जागृत करने के लिए चक्रों में सबसे आसान है। स्थूल मन इस केंद्र पर ध्यान केंद्रित कर सकता है और इसे आसानी से हेरफेर कर सकता है। जैसे-जैसे आपका शरीर और दिमाग अपने जानवरों के बंधन को तोड़ना शुरू करते हैं, आपकी जागरूकता फैलती है और आप अपनी रचनात्मक क्षमता की अधिक संभावना की कल्पना करने में सक्षम होते हैं।

स्वाधिष्ठान चक्र



संस्कृत शब्द *स्व*का अर्थ है 'अपना' और *अधिष्ठान*का अर्थ है 'निवास स्थान या निवास'। यद्यपि मूलाधार चक्रों की योजना में एक बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान रखता है, स्वाधिष्ठान, जो मूलाधार के बहुत निकट स्थित है, मूलाधार में कुंडलिनी शक्ति के जागरण के लिए भी शामिल और जिम्मेदार है। वास्तव में, यह कहा जाता है कि पहले कुंडलिनी की सीट स्वाधिष्ठान में थी, लेकिन एक गिरावट हुई और बाद में महाकुंडलिनी मूलाधार में आकर विश्राम करने लगी।

स्थान बिंदु

स्वाधिष्ठान स्थूल शरीर में प्रजनन और मूत्र प्रणाली से मेल खाती है और शारीरिक रूप से नसों के प्रोस्टेटिक या गर्भाशय-योनि जाल से संबंधित है। स्वाधिष्ठान का स्थान रीढ़ की हड्डी के स्तंभ के आधार पर, कोक्सीक्स या टेलबोन के स्तर पर होता है। यह एक छोटा बोनी बल्ब है जिसे गुदा के ठीक ऊपर महसूस किया जा सकता है। यह शारीरिक रूप से पुरुष और महिला दोनों निकायों में मूलाधार चक्र के बहुत करीब है। स्वाधिष्ठान क्षेत्रम् शरीर के सामने जघन हड्डी के स्तर पर होता है।

पारंपरिक सहजीवन

स्वाधिष्ठान चक्र को काले रंग के रूप में अनुभव किया जा सकता है, क्योंकि यह प्राथमिक अज्ञानता का स्थान है। हालांकि, परंपरागत रूप से इसे छह पंखुड़ियों वाले सिंदूर या नारंगी-लाल कमल के रूप में चित्रित किया गया है। प्रत्येक पंखुड़ी पर एक अक्षर होता है: *बम*°ãâ, *भाम*1/4â, *मम*1/2â, *यम*3/4â, *राम*आ, और *लाम*सा, बिजली के रंग में लिखा गया है।

इस चक्र का तत्व पानी है, जो कमल के पेरिकारप के भीतर एक सफेद अर्धचंद्र का प्रतीक है। अर्धचंद्र दो वृत्तों से बनता है जो दो और यंत्रों को उत्पन्न करता है। बड़ी में बाहरी पंखुड़ियाँ मुड़ी हुई हैं और अस्तित्व के सचेत आयाम का प्रतिनिधित्व करती हैं। अर्धचंद्र के अंदर एक समान पंखुड़ी वाला लेकिन छोटा वृत्त होता है जिसमें पंखुड़ियाँ अंदर की ओर होती हैं। यह अचेतन आयाम है, निराकार कर्म का भंडार है। इन दोनों यंत्रों को अर्धचंद्र में सफेद मगरमच्छ अलग करते हैं। मगरमच्छ वह वाहन है जो अचेतन जीवन के पूरे प्रेत को ढोता है। यह कर्मों के भूमिगत आंदोलन का प्रतीक है। मगरमच्छ पर बैठा बीज मंत्र *वम*है, जो सफेद और सफेद है।

मंत्र के बिंदु के भीतर देव विष्णु और देवी राकिनी निवास करते हैं। विष्णु की चार भुजाएं हैं, उनका शरीर चमकीले नीले रंग का है, उन्होंने पीले वस्त्र पहने हुए हैं और वे देखने में सुंदर हैं। रकिनी एक नीले कमल का रंग है और वह आकाशीय वस्त्र और गहने पहने हुए है। अपनी उठी हुई भुजाओं में वह विभिन्न अस्त्र-शस्त्र धारण करती है और उसका मन अमृत पीने से ऊंचा हो जाता है। वह वनस्पति साम्राज्य की देवी हैं और, जैसा कि स्वाधिष्ठान चक्र वनस्पति दुनिया से निकटता से संबंधित है, शाकाहारी भोजन का पालन इस चक्र के जागरण के लिए एक महत्वपूर्ण अभ्यास कहा जाता है।
स्वाधिष्ठान के लिए लोक *भुवर*है, आध्यात्मिक जागरूकता का मध्यवर्ती विमान। इस चक्र से जुड़ा तन्मात्रा या इंद्रिय स्वाद है। ज्ञानेंद्रियां या ज्ञान की इंद्रियां जीभ हैं। कर्मेंड्रिया या क्रिया की भावना यौन अंग, गुर्दे और मूत्र प्रणाली है। स्वाधिष्ठान का मुख्य वायु *अपान*है, जो पूरे शरीर में परिक्रमा करता है, और स्वाधिष्ठान और मणिपुर *प्राणमय कोष का आसन है*।
ऐसा कहा जाता है कि जो स्वाधिष्ठान चक्र में कुंडलिनी का ध्यान करता है, वह तुरंत अपने आंतरिक शत्रुओं से मुक्त हो जाता है: वासना, क्रोध, लालच, आदि। उनके अमृतरूपी शब्द गद्य और पद्य में और तर्कपूर्ण प्रवचन में प्रवाहित होते हैं। वह सूर्य की तरह बन जाता है, अज्ञान के अंधेरे को रोशन करता है।

अचेतन का घर

स्वाधिष्ठान को व्यक्तिगत मानव अस्तित्व का आधार या आधार माना जाता है। मस्तिष्क में इसका समकक्ष अचेतन मन है और यह मानसिक छापों या संस्कारों का भंडार है। ऐसा कहा जाता है कि सभी कर्म, पिछले जन्म, पिछले अनुभव, मानव व्यक्तित्व का बड़ा

आयाम जो बेहोश है, स्वाधिष्ठान चक्र का प्रतीक हो सकता है। व्यक्ति अचेतन मन में जड़ लेता है, और इस चक्र के स्तर पर महसूस किए जाने वाले कई सहज ड्राइव अचेतन की गहराई से बुलबुला करते हैं।
तंत्र में पशु की अवधारणा है, और पशु के स्वामी की। संस्कृत में, *पशु* का अर्थ है पशु और *पति* का अर्थ है स्वामी। *पशुपति* सभी पशु प्रवृत्तियों के स्वामी या नियंत्रक हैं। यह भगवान शिव के नामों में से एक है, और यह भी स्वाधिष्ठान चक्र के गुणों में से एक है। पौराणिक कथाओं के अनुसार, पशुपति कुल अचेतन हैं। मानव विकास के पहले मील के पत्थर के दौरान मूलाधार चक्र और पशु प्रवृत्तियों पर इसका पूर्ण नियंत्रण है।
स्वाधिष्ठान के अचेतन सिद्धांत को कभी भी निष्क्रिय या निष्क्रिय प्रक्रिया नहीं माना जाना चाहिए। बल्कि यह सामान्य चेतना की तुलना में कहीं अधिक गतिशील और शक्तिशाली प्रक्रिया है। जब शक्ति स्वाधिष्ठान चक्र में प्रवेश करती है तो इस अचेतन अवस्था का भारी अनुभव होता है। यह मूलाधार से अलग है, जो उस अचेतन की प्रकट अभिव्यक्ति है। मूलाधार में, हमारे विकास के निचले चरणों के कर्म क्रोध, लालच, ईर्ष्या, राग, प्रेम, घृणा आदि के रूप में प्रकट होते हैं। वहाँ हम उस कर्म को कार्यान्वित करते हैं, उसे प्रकट करते हैं और उसे प्रकट रूप से व्यक्त करते हैं। स्वाधिष्ठान के स्तर पर, हालांकि, कोई सचेत गतिविधि या अभिव्यक्ति नहीं है। यह हिरण्यगर्भ है, सार्वभौमिक गर्भ, जहां सब कुछ एक संभावित स्थिति में मौजूद है। *ऋग्वेद* कहता है: "सृष्टि की शुरुआत में हिरण्यगर्भ था, फिर सभी जीवित प्राणी, सभी प्राणी जो मौजूद थे, और वह सभी के रक्षक थे।
सामूहिक अचेतन में, संस्कार और कर्म एक बीज अवस्था में मौजूद होते हैं। उदाहरण के लिए, कल आपको सुखद या दर्दनाक अनुभव हुआ होगा। वह अनुभव एक अवचेतन प्रक्रिया या बल बन गया है जो आज आपकी सचेत जागरूकता पर कार्य कर रहा है और रंग दे रहा है। अतीत से इस तरह के कई अनुभव हैं जिन्हें हम सचेत रूप से याद नहीं करते हैं, लेकिन फिर भी वे हमारे दैनिक व्यवहार, दृष्टिकोण और प्रतिक्रियाओं को निर्धारित करने में एक भूमिका निभा रहे हैं। इस तरह से हमें प्रभावित करने वाले कई कर्म हैं, लेकिन हम उनसे पूरी तरह अनजान रहते हैं।
तंत्र के अनुसार, प्रत्येक धारणा, अनुभव और जुड़ाव दर्ज किया जाता है। यदि आपके पास झगड़ा या कड़वा आदान-प्रदान है, तो यह एक बहुत मजबूत पंजीकरण है। हालाँकि, यदि आप किसी को रास्ते पर पास करते हैं, तो उसे देखें और आगे बढ़ें, यह भी पंजीकृत है। कई चीजें आपके संघ की सीमा के भीतर आती हैं, और वे सभी स्वचालित रूप से पंजीकृत होती हैं। उनका विश्लेषण नहीं किया जाता है, लेकिन बस मन की किसी परत में दर्ज किया जाता है। वे सभी तुच्छ और अप्रभावी कर्म, जो हमारी चेतना में स्वचालित रूप से पंजीकृत हो गए हैं, कुल अचेतन का निर्माण करते हैं।
कुंडलिनी योग में, स्वाधिष्ठान को अक्सर इस अर्थ में बाधा माना जाता है कि अचेतन में एम्बेडेड ये कर्म बढ़ती कुंडलिनी को गुजरने की अनुमति नहीं देते हैं। प्रारंभिक जागरण के बाद, कुंडलिनी बार-बार सुप्तावस्था में लौट आती है, केवल स्वाधिष्ठान में कर्म ब्लॉक के कारण। ये कर्म विश्लेषण की सीमा से परे हैं। उनका व्यावहारिक रूप से कोई रूप नहीं है लेकिन वे एक बड़ी ताकत हैं। एक कच्ची उपमा देने के लिए, मान लीजिए कि एक बड़ी पानी की टंकी है जिसमें आप सभी प्रकार की चीजें गिराते हैं। यदि आप पांच साल बाद टैंक को खाली करना चाहते थे और सामग्री की जांच करते थे, तो आपको अब वही वस्तुएं नहीं मिलेंगी जो आपने रखी थीं। मामला तो तो रहेगा लेकिन उसका रूप बदल गया होगा। अचेतन का सामूहिक कर्म स्वाधिष्ठान में एक रूप या बल के रूप में मौजूद है, जो कुछ हद तक इस टैंक में पदार्थ की तरह है।
इसलिए, स्वाधिष्ठान का जागरण साधक के लिए कई कठिनाइयाँ प्रस्तुत करता है। जब विस्फोट होता है और स्वाधिष्ठान फूटने लगता है, तो आकांक्षी अक्सर इस सभी बेहोश सामग्री की सक्रियता से भ्रमित और परेशान होता है। इन छापों को समझना किसी के लिए बिल्कुल असंभव है, जिन्हें एक परेशान मानसिक स्थिति के लिए जिम्मेदार ठहराया जाता है।
यद्यपि साधक जागरण की इस अवस्था में प्रवेश करने के बारे में विधिवत आशंकित हो सकता है, लेकिन यह उसके आध्यात्मिक विकास के लिए नितांत आवश्यक है। बशर्ते उसके पास एक सक्षम गुरु या आध्यात्मिक मार्गदर्शक हो जो जानता हो कि इस क्षेत्र के सभी नुकसानों से कैसे बचा जाए, स्वाधिष्ठान को सुरक्षित और बिना किसी समस्या के पार किया जा सकता है।

स्वाधिष्ठान और शुद्धिकरण

जब कुंडलिनी स्वाधिष्ठान चक्र में निवास कर रही होती है, तो कर्म का अंतिम अवशेष बाहर फेंक दिया जाता है और सभी नकारात्मक संस्कार स्वयं को व्यक्त करते हैं और निष्कासित कर दिए जाते हैं। इस समय आप क्रोधित, भयभीत या यौन कल्पनाओं और जुनून से भरे हो सकते हैं। आप सुस्ती, अकर्मण्यता, अवसाद और सभी प्रकार की तामसिक विशेषताओं का भी अनुभव कर सकते हैं। विलंब करने की प्रवृत्ति बहुत मजबूत है और आप बस सोना और सोना चाहते हैं। विकास के इस चरण को शुद्धिकरण के रूप में जाना जाता है, और यदि आप कई महान संतों के जीवन को पढ़ते हैं, तो आप पाएंगे कि उनमें से अधिकांश ने बड़ी उथल-पुथल और प्रलोभनों का सामना किया जब वे इस चरण से गुजर रहे थे।
जब भगवान बुद्ध बोधि वृक्ष के नीचे बैठकर आत्मज्ञान की प्रतीक्षा कर रहे थे, तो मारा उनसे मिलने आए। मारा एक शैतानिक पौराणिक शक्ति है, वही शक्ति जिसे बाइबल शैतान के रूप में संदर्भित करती है। जिस तरह शैतान एक प्रलोभक है, उसी तरह मारा एक प्रलोभन है। यह शैतानी शक्ति बाहरी नहीं है; यह एक आंतरिक शक्ति है जो हर किसी में पाई जा सकती है। यह हमारे व्यक्तित्व की बहुत गहराई पर स्थित है और भ्रम पैदा करने में सक्षम है। बौद्ध परंपरा में मारा का प्रतिनिधित्व एक बड़े सांप, बड़े दांतों और भयानक चेहरे वाला एक विचित्र दिखने वाला व्यक्ति, या सुंदर नग्न महिलाओं के रूप में किया जाता है, जो एक आकांक्षी को गले लगाने की प्रतीक्षा कर रही है जो उसकी साधना में शामिल है। ये सभी पौराणिक प्रतीक हैं, इसमें कोई संदेह नहीं है, लेकिन वे वास्तविकताएं हैं।
केवल वे जो निडर और दृढ़ इच्छाशक्ति वाले हैं, प्रलोभन के माध्यम से जीवित रह सकते हैं। हर महान व्यक्ति और हर संत को इस

विचित्र अनुभव से गुजरना पड़ा है, जो जीवन के बीज के अंतिम विस्फोट की तरह है। ऐसा लगता है कि मनुष्य के जन्म और पुनर्जन्म के चक्र का बीज स्वाधिष्ठान चक्र में स्थित है। यद्यपि अधिकांश लोग स्वाधिष्ठान के भूभाग से गुजरते समय कठिनाइयों का सामना करते हैं, यदि किसी के पास गुरु की कृपा है, अदम्य और अजेय इच्छाशक्ति है, ईमानदार है और अपनी आध्यात्मिक खोज में पाखंडी नहीं है, अपने लक्ष्य के बारे में बहुत स्पष्ट है और समझता है कि शुद्धिकरण के ये अनुभव क्या हैं, तो कोई इन कठिनाइयों का ठीक से सामना कर सकता है और उन्हें दूर कर सकता है।
यदि कोई थोड़ा भी उतार-चढ़ाव करता है, तो कुंडलिनी मूलाधार में वापस आ जाएगी और वास्तविक जागरण अधिक कठिन होगा। इसलिए, साधना और जागरण के पहले चरणों में, व्यक्ति के पास एक सर्वोच्च प्रकार का वैराग्य (अनासक्ति) होना चाहिए। यह बौद्धिक वैराग्य नहीं होना चाहिए, बल्कि जीवन की स्थितियों के गहन विश्लेषण का परिणाम होना चाहिए। जीवन के सुखों का अंत कहाँ है? क्या आप कभी अपनी इच्छाओं को पूरा कर सकते हैं? यहां तक कि जब आप अस्सी या नब्बे वर्ष की आयु तक पहुंच जाते हैं और आपका शरीर अब सुखों का आनंद नहीं ले सकता है, तब भी मन लगातार उन पर रहता है। आप सभी कामुक सुखों को छोड़ सकते हैं, लेकिन स्वाद मन में बना रहेगा।
यदि साधक इस सत्य को समझता है, कि इच्छाओं को कभी भी एक जीवनकाल में, या हजारों जन्मों में भी संतुष्ट नहीं किया जा सकता है, तो कुंडलिनी सुरक्षित और अपेक्षाकृत तेजी से स्वाधिष्ठान से गुजर सकती है, और मणिपुर चक्र तक अपना रास्ता बना सकती है। इस समझ के बिना, स्वाधिष्ठान एक अभेद्य लोहे के पर्दे की तरह हो जाता है और शायद हजारों में से केवल एक ही इसे पार कर सकता है। बहुत से लोग कुंडलिनी को काफी आसानी से जागृत कर लेते हैं, लेकिन स्वाधिष्ठान सीमा को पार करना दूसरी बात है; आप वीजा के बिना नहीं मिल सकते।

यौन संकट

मुझे याद है कि मैंने एक प्रसिद्ध स्वामी* द्वारा लिखी गई पुस्तक पढ़ी थी, जिन्हें स्वाधिष्ठान के माध्यम से कठिनाइयों का अनुभव हुआ था। उन्होंने लिखा कि वह पूरी रात बैठे थे और उनके दिमाग में सेक्स और कामुक विचारों के अलावा कुछ नहीं आया। उसने कई महिलाओं को अपने नग्न रूप में पेश करने का सपना देखा, और उसका पूरा शरीर गर्म और ठंडा, गर्म और ठंडा हो रहा था। अंततः उसे सिरदर्द हो गया, और एक बिंदु पर, उसने सोचा कि मेरा दिल गिर जाएगा।
संकट के दौरान उनके गुरु का चेहरा एक झलक की तरह आ जाता था। गुरु का चेहरा कठोर और भावहीन था और इससे उनका तापमान सामान्य हो जाता था। हालांकि, उनके दिमाग के शक्तिशाली पक्ष के साथ यह टकराव सुबह तक जारी रहा। अंत में जब सुबह हुई तो उसने राहत की सांस ली। लेकिन फिर, जब वह शाम को ध्यान के लिए बैठे, तो उनके मन में मिश्रित भावनाएं थीं – उनके मन में भय भी था और आत्मविश्वास भी।
दिन-ब-दिन मन उस पर अपनी चालें चलता रहा। तभी एक रात पार्वती उनके पास आईं। पार्वती भगवान शिव की शक्ति हैं, और वह देवी माँ हैं। वह जानता था कि वह पार्वती थी, लेकिन क्योंकि वह बहुत सुंदर दिखती थी और उसने लगभग पारदर्शी कपड़े पहने हुए थे, इसलिए वह उसे चाहने लगा। यह याद रखने के बजाय कि वह जगन्माता थीं, उनका मन पारदर्शी परिधान के पीछे के रूप के बारे में अधिक जागरूक था ।
बिजली की चमक की तरह गुरु ने अपना चेहरा दिखाया और उन्होंने अपनी इंद्रियों को वापस पा लिया और प्रार्थना की, "माँ, अपनी माया वापस ले लो। मैं इन अनुभवों का सामना नहीं कर सकता। आप मुक्ति के दाता हैं और आप भ्रम के निर्माता हैं। आपके पास मुझे जन्म और पुनर्जन्म के चक्र में वापस लाने की शक्ति है और आपके पास मुझे अज्ञानता के इस दलदल से उठाने की शक्ति है।
जैसे ही उसने प्रार्थना की, आँसू उसके चेहरे पर लुढ़क गए और उसने महसूस किया कि एक ठंडी हवा उसके शरीर के आंतरिक भाग से गुजर रही है। पूरा पैनोरमा गायब हो गया और वह समझ गया कि कुंडलिनी स्वाधिष्ठान से होकर गुजरी थी और अब मणिपुर की ओर बढ़ रही थी।

मौलिक ऊर्जा को बदलना

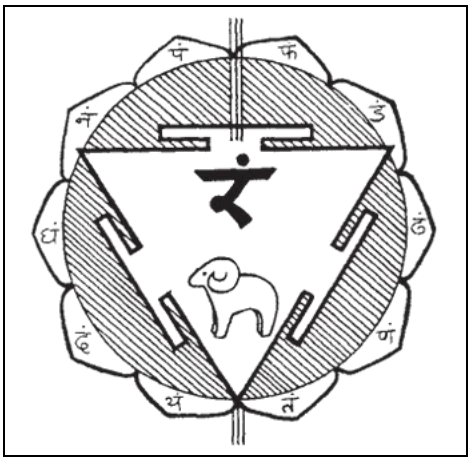
जब किसी आकांक्षी में किसी भी प्रकार की कोई यौन इच्छा प्रकट नहीं होती है, और जब कोई और व्यक्तिगत आकर्षण नहीं होता है, तो इसका मतलब है कि कुंडलिनी स्वाधिष्ठान चक्र से आगे निकल गई है। हालाँकि, जब आप सेक्स के विषय से निपट रहे हों, तो आपकी समझ बहुत गहन होनी चाहिए। यद्यपि आपके पास इस समय कोई यौन जागरूकता नहीं हो सकती है, इसका मतलब यह नहीं है कि आपकी इच्छाओं को नष्ट कर दिया गया है। वे एक दमित अवस्था में हो सकते हैं। मानव संविधान में दमन की एक स्वचालित प्रक्रिया है, और यह हमारे अपने मानसिक अस्तित्व में निहित है।
भारतीय ऋषियों ने कहा है कि यौन जागरूकता और इच्छाएं विकास के किसी भी चरण में प्रकट हो सकती हैं। वे बहुत तीव्र और स्पष्ट रूप से व्यक्त होते हैं जब कोई स्वाधिष्ठान में होता है और निरंतर कल्पनाएं करता है, लेकिन यौन जागरूकता वास्तव में कभी नहीं मरती है क्योंकि यह उस मौलिक ऊर्जा से प्रेरित होती है जो पूरे समय मौजूद रहती है। सेक्स केवल उसी की अभिव्यक्ति है, और इसलिए यह किसी भी स्तर पर प्रकट हो सकता है, और किसी को कभी यह नहीं सोचना चाहिए कि उसने इसे पार कर लिया है। यह तब भी मौजूद होता है जब कोई चेतना की उच्चतम अवस्था में होता है। अंतर केवल इतना है कि स्वाधिष्ठान में यह बहुत अशांत अवस्था में है, जबकि विकास के उच्च केंद्रों में यह बीज रूप में है। आखिर भक्ति या भक्ति क्या है; संघ क्या है? वे यौन ऊर्जा के उच्च बनाने की क्रिया शुद्ध रूप हैं।
विभिन्न स्तरों पर ऊर्जा को अलग-अलग नामों से जाना जाता है। उच्चतम स्तर पर इसे आध्यात्मिक अनुभव कहा जाता है। भावनात्मक स्तर पर इसे प्रेम के रूप में जाना जाता है। शारीरिक स्तर पर इसे सेक्स के रूप में जाना जाता है, और निम्नतम स्तर पर इसे अविद्या

या अज्ञान के रूप में जाना जाता है। इसलिए जब आप सेक्स के बारे में बात करते हैं, तो आपको यह समझना चाहिए कि यह केवल ऊर्जा का एक विशेष रूप है। जिस तरह दही, मक्खन और पनीर एक ही चीज की अलग-अलग संरचनाएं हैं - दूध, ऊर्जा की अलग-अलग अभिव्यक्तियाँ हैं। पदार्थ ऊर्जा की स्थूल अभिव्यक्ति है; परम अवस्था में, पदार्थ ऊर्जा है। इसलिए, ऊर्जा और पदार्थ अंतर-परिवर्तनीय हैं। एक विचार एक वस्तु है और एक वस्तु एक विचार है। यह शरीर चेतना है और चेतना यह शरीर बन गई है। जिस तरह से आप इसे समझते हैं, उसी तरह आपको यौन जागरूकता का पुन: विश्लेषण और पुनर्परिभाषित करना होगा।
ऋषियों का कहना है कि जो ऊर्जा राग-द्वेष से प्रवाहित होती है, वही भक्ति के रूप में प्रकट होती है। इस ऊर्जा को फिर से चैनल करें और यह आध्यात्मिक अनुभव के रूप में प्रकट होता है। यही कारण है कि आध्यात्मिक साधक विभिन्न अभिव्यक्तियों में भगवान से प्यार करते हैं। कुछ लोग उसे एक पिता, एक माँ, एक बच्चे, एक दोस्त, पति या प्रेमी के रूप में चित्रित करते हैं। इस तरह, वे अपनी भावनात्मक ऊर्जा के रूप को उदात्त कर सकते हैं और यहां तक कि मौलिक ऊर्जा को एक दिव्य अनुभव में बदल सकते हैं।

स्वाधिष्ठान की मानसिक प्रवृत्तियाँ

उच्च स्तर पर स्वाधिष्ठान बिंदु के लिए स्विच के रूप में कार्य करता है। यह वह बिंदु है जहां मौलिक ध्वनि उत्पन्न होती है। स्वाधिष्ठान में किसी भी जागृति को एक साथ बिंदु तक ले जाया जाता है, जहां इसे ध्वनि शरीर के रूप में अनुभव किया जाता है, जो इस चक्र का एक महत्वपूर्ण मानसिक गुण है।
तांत्रिक ग्रंथों के अनुसार, स्वाधिष्ठान चक्र के जागरण के माध्यम से प्राप्त कई अन्य मानसिक प्रवृत्तियां हैं। इनमें शामिल हैं: पानी के डर का नुकसान, सहज ज्ञान की शुरुआत, सूक्ष्म संस्थाओं के बारे में जागरूकता, और अपने या दूसरों के लिए वांछित कुछ भी स्वाद लेने की क्षमता।
यह याद रखना चाहिए कि स्वाधिष्ठान तक, चेतना अभी तक शुद्ध नहीं हुई है। अज्ञानता और भ्रम के कारण, इस स्तर पर जागृत मानसिक शक्तियां अक्सर हानिकारक मानसिक विशेषताओं के साथ होती हैं। यहाँ क्या होता है जब आकांक्षी मानसिक माध्यम के माध्यम से खुद को प्रकट करने या व्यक्त करने की कोशिश करता है, तो यह अधिक बार नहीं होता है कि यह परमात्मा के बजाय व्यक्तिगत और निम्न प्रवृत्तियों के लिए एक वाहन बन जाता है।
सार यह है – कुंडलिनी का जागरण कोई कठिन कार्य नहीं है, लेकिन स्वाधिष्ठान से परे जाना कठिन कार्य है। उसके लिए, आपको अपने मनो-भावनात्मक जीवन की सामान्य पृष्ठभूमि में सुधार करना चाहिए। एक बार जब आप स्वाधिष्ठान पास कर लेते हैं तो आपको फिर से किसी विस्फोटक आघात का सामना नहीं करना पड़ेगा, लेकिन आगे अन्य कठिनाइयाँ होंगी। कुंडलिनी के फिर से उतरने की संभावना नहीं है क्योंकि यह आगे बढ़ने के लिए नियत है, लेकिन आप जिन समस्याओं का सामना करेंगे, वे सिद्धियों से संबंधित होंगी, और उन्हें वश में करना अधिक कठिन है।

मणिपुर चक्र



मणिपुरा दो संस्कृत शब्दों से लिया गया है: *मणि* का अर्थ है 'गहना' और *पुरा* का अर्थ है 'शहर'। इसलिए, मणिपुर का शाब्दिक अर्थ है 'गहनों का शहर'। तिब्बती परंपरा में, इस चक्र को मणि पद्म के रूप में जाना जाता है, जिसका अर्थ है 'रत्नजड़ित कमल'। जहां तक कुंडलिनी शक्ति के जागरण का संबंध है, मणिपुर एक बहुत ही महत्वपूर्ण केंद्र है। यह गतिशीलता, ऊर्जा, इच्छाशक्ति और उपलब्धि का केंद्र है और इसकी तुलना अक्सर सूर्य की चमकदार गर्मी और शक्ति से की जाती है, जिसके बिना पृथ्वी पर जीवन मौजूद नहीं होगा। उसी तरह से जो सूर्य लगातार ग्रहों को ऊर्जा विकीर्ण करता है, मणिपुर चक्र पूरे मानव ढांचे में प्राणिक ऊर्जा को विकीर्ण और वितरित करता है, अंगों, प्रणालियों और जीवन की प्रक्रियाओं की विभिन्न गतिविधियों को विनियमित और सक्रिय करता है।
कमी होने पर, यह एक शक्तिशाली तीव्र आग के बजाय एक मरने वाली आग के चमकते अंगारे की तरह है। इस अवस्था में व्यक्ति निर्जीव, जीवन शक्ति की कमी और ऊर्जा से रहित हो जाता है। वह खराब स्वास्थ्य, अवसाद और जीवन में प्रेरणा और प्रतिबद्धता की कमी से बाधित होगा। इसलिए, मणिपुर का जागरण न केवल साधक के लिए, बल्कि किसी के लिए भी एक महत्वपूर्ण मिसाल है, जो जीवन का पूरी तरह से आनंद लेना चाहता है।

स्थान बिंदु

मणिपुर चक्र रीढ़ की हड्डी के स्तंभ की आंतरिक दीवार पर नाभि के ठीक पीछे स्थित है। क्षेत्रम नाभि पर स्थित है। यह चक्र शारीरिक रूप से सौर जाल से संबंधित है, जो शरीर में पाचन अग्नि और गर्मी विनियमन को नियंत्रित करता है।

पारंपरिक सहजीवन

मणिपुरा दस पंखुड़ियों वाले चमकीले पीले कमल का प्रतीक है। कुछ तांत्रिक ग्रंथों में कहा गया है कि कमल की पंखुड़ियां भारी

बारिश के बादलों का रंग हैं। प्रत्येक पंखुड़ी पर दस अक्षरों में से एक : *फाम*¹ãâ, *बांध*¡â, *धाम*¤â, *नाम*¥â, *तम*¦ãâ, *थम*©ãâ, *दम*xâ, *धाम*£â, *नाम*¶â, *पाम*¹â, नीले कमल के रंग में अंकित है। कमल के केंद्र में अग्नि का क्षेत्र है, जो एक उल्टे उग्र लाल त्रिकोण का प्रतीक है जो उगते सूरज की तरह चमकता है। त्रिभुज के तीन किनारों में से प्रत्येक पर एक टी के आकार में एक भूपुरा या स्वस्तिक होता है। निचले शीर्ष में मेढ़ा, मणिपुर के लिए वाहन, गतिशीलता और अदम्य धीरज का प्रतीक है। राम पर विराजमान मणिपुर का बीज मंत्र है – *राम*आ। बिंदु में देवता रुद्र और देवी लकिनी निवास करते हैं। रुद्र शुद्ध सिंदूर रंग का है और वह सफेद राख से लिप्त है। वह तीन आंखों वाला और प्राचीन पहलू का है। लाकिनी, सभी की परोपकारी, चार-भुजाओं वाली, सांवले रंग और उज्ज्वल शरीर की है। वह पीले वस्त्र पहनती है, विभिन्न आभूषणों से अलंकृत होती है और अमृत पीने से उच्च होती है।
मणिपुर का तन्मात्रा दर्शनीय है। ज्ञानेंद्रिय या ज्ञान का अंग आंखें हैं, और कर्म का कर्मेन्द्रिया या कर्म का अंग पैर है। ये दोनों अंग इस अर्थ में निकटता से जुड़े हुए हैं कि दृष्टि और जानबूझकर कार्रवाई अन्योन्याश्रित हैं।
मणिपुर स्वाह लोक *से संबंधित* है, जो अस्तित्व का स्वर्गीय तल है। यह नश्वर विमानों में से अंतिम है। इसका गुण मुख्य रूप से रजस (गतिविधि, तीव्रता, अधिग्रहण) है, जबकि निचले चक्र मुख्य रूप से तामसिक (सुस्त और नकारात्मक) हैं। तत्त्व अग्नि है, अग्नि तत्व, जो कुंडलिनी योग में बहुत महत्वपूर्ण है। इसका वायु *समाना* है, जो भोजन के सार को पचाता है और पूरे सिस्टम में वितरित करता है।
मणिपुर और स्वाधिष्ठान चक्र *प्राणमय कोश की सीट हैं*।
योग शास्त्रों में कहा गया है कि बिंदु पर चंद्रमा अमृत का स्राव करता है जो मणिपुर में गिरता है और सूर्य भस्म हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप अध: पतन की चल रही प्रक्रिया होती है जो बुढ़ापे, बीमारी और मृत्यु की ओर ले जाती है। इस प्रक्रिया को कुछ यौगिक प्रथाओं को अपनाकर मानव शरीर में उलटा किया जा सकता है जो मणिपुर में प्राणिक बलों को मस्तिष्क तक वापस भेजते हैं। अन्यथा जीवन शक्ति जल्दी से विलुप्त हो जाती है और जीवन के सांसारिक मामलों में खो जाती है।
कहा जाता है कि मणिपुर चक्र पर ध्यान करने से संपूर्ण भौतिक प्रणाली का ज्ञान होता है। जब यह चक्र शुद्ध और जागृत हो जाता है, तो शरीर रोग-मुक्त और चमकदार हो जाता है, और योगी की चेतना वापस निचली अवस्थाओं में नहीं गिरती है।

जागरण का केंद्र

बौद्ध परंपरा और कई तांत्रिक ग्रंथों के अनुसार, कुंडलिनी का वास्तविक जागरण मणिपुर से होता है न कि मूलाधार से। कुछ तांत्रिक परंपराओं में, मूलाधार और स्वाधिष्ठान को बिल्कुल भी संदर्भित नहीं किया जाता है, क्योंकि इन दोनों केंद्रों को पशु जीवन के उच्च क्षेत्रों से संबंधित माना जाता है, जबकि मणिपुर के बाद से, उच्च मनुष्य प्रमुख है। तो मूलाधार कुंडलिनी का आसन है, स्वाधिष्ठान निवास है, और जागरण मणिपुर में होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि मणिपुर से जागरण चल रहा है और व्यावहारिक रूप से चेतना के पतन या विचलन का कोई खतरा नहीं है। इस बिंदु तक, कुंडलिनी जागृत हो सकती है और कई बार उठ सकती है, केवल फिर से पीछे हटने के लिए, लेकिन मणिपुर का जागरण वह है जिसे हम एक निश्चित जागृति कहते हैं।
मणिपुर में जागरूकता को स्थिर करना और वहां जागृति को बनाए रखना आसान नहीं है। साधक को आगे जागृति लाने के अपने प्रयास में बहुत ईमानदार और दृढ़ होना चाहिए। मैंने पाया है कि ईमानदार साधकों में, कुंडलिनी ज्यादातर मणिपुर में होती है। यदि आप आध्यात्मिक जीवन के संपर्क में हैं, योग का अभ्यास करते हैं, गुरु को खोजने और उच्च जीवन का पीछा करने की तीव्र इच्छा रखते हैं, तो आप जो काम कर रहे हैं, उसका मतलब है कि कुंडलिनी मूलाधार में नहीं है। यह मणिपुर या उच्च केंद्रों में से एक में है।

प्राण और अपान का मिलन

तंत्र में एक महत्वपूर्ण शाखा है जिसे स्वर योग के रूप में जाना जाता है, सांस का विज्ञान, जिसका उपयोग कुंडलिनी के जागरण के लिए किया जाता है। इस प्रणाली के अनुसार, शरीर के सभी प्राणों को पांच आयामों, *प्राण, अपान, व्यान, उदान* और *समाना* में वर्गीकृत किया गया है। नाभि क्षेत्र में, एक महत्वपूर्ण जंक्शन है जहां इनमें से दो महत्वपूर्ण शक्तियां, प्राण और अपान, मिलती हैं। प्राण नाभि और गले के बीच ऊपर और नीचे की ओर बढ़ता है, और अपान पेरिनेम और नाभि के बीच ऊपर और नीचे बहता है। इन दोनों आंदोलनों को आम तौर पर दो रेल गाड़ियों की तरह एक साथ जोड़ा जाता है, ताकि प्रेरित सांस के साथ, प्राण को नाभि से गले तक ऊपर जाने का अनुभव हो, जबकि अपान एक साथ मूलाधार से नाभि केंद्र तक जा रहा हो। फिर साँस छोड़ने से प्राण गले से नाभि तक उतरता है और अपान मणिपुर से मूलाधार तक उतरता है। इस तरह प्राण और अपान लगातार एक साथ काम कर रहे हैं और प्रेरित/समाप्त सांस के प्रवाह के साथ दिशा बदल रहे हैं।
इस आंदोलन को पेरिनेल क्षेत्र, नाभि और शरीर के सामने गले के केंद्रों के बीच मानसिक मार्ग में आराम से सांस जागरूकता के माध्यम से आसानी से अनुभव किया जा सकता है। विशेष क्रियाओं के माध्यम से नियंत्रण प्राप्त करके, अपान को प्राण से अलग किया जाता है, और चक्र के जागरण के बारे में लाने के लिए इसके प्रवाह को उलट दिया जाता है। जबकि अपान सामान्य रूप से समाप्ति के दौरान मणिपुर से उतरता है, प्रवाह को उलट दिया जाता है ताकि प्राण और अपान दोनों ऊपर और नीचे से एक साथ नाभि केंद्र में प्रवेश करें, और जुड़ जाएं। यह प्राण और अपान का मिलन है।
ऐसा कहा जाता है कि जब मूलाधार में कुंडलिनी जागती है तो यह फुफकारते हुए सांप की तरह सर्पिल रूप से चढ़ने लगती है। हालांकि, मणिपुर में कुंडलिनी का जागरण एक विस्फोट की तरह होता है, क्योंकि प्राण और पुनर्निर्देशित अपान नाभि केंद्र में मिलते हैं। यह दो महान शक्तियों के एक-दूसरे से टकराने और फिर इस प्राणिक संधि, मणिपुर क्षेत्रम पर एक साथ फ्यूज होने जैसा है। जैसे ही वे एक साथ फ्यूज होते हैं, वे गर्मी और एक ऊर्जा या बल पैदा करते हैं जो सीधे नाभि से रीढ़ की हड्डी के भीतर मणिपुर चक्र तक

वापस ले जाया जाता है। यह वह बल है जो मणिपुर चक्र को जागृत करता है। साधना के बल ने शरीर में प्राण प्रवाह का पूर्ण पुनर्गठन किया है, ताकि मूलाधार पार हो जाए और कुंडलिनी का नया आधार मणिपुर चक्र है।

परिप्रेक्ष्य में मणिपुरा

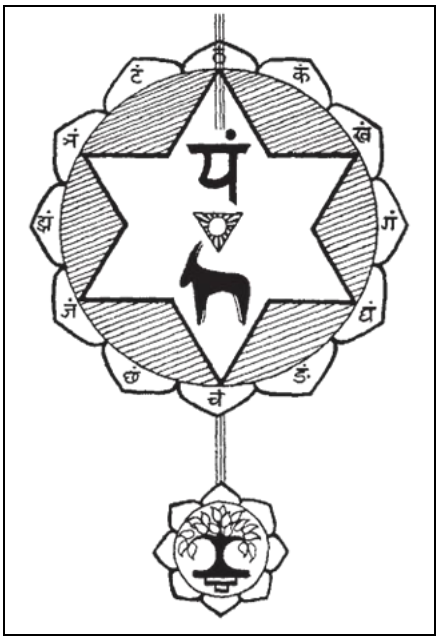
मानव विकास सात लोकों के माध्यम से उसी तरह होता है जैसे सात चक्रों में कुंडलिनी जागृत होती है। जब चेतना मणिपुर में विकसित होती है, तब साधक आध्यात्मिक परिप्रेक्ष्य प्राप्त करता है । उसे उच्च लोकों या अस्तित्व के विमानों की झलक मिलती है। मूलाधार और स्वाधिष्ठान से ऊँचे तल नहीं देखे जा सकते। इसलिए, निचले विमानों में धारणा की सीमाएं सिद्धियों या शक्तियों के दुरुपयोग के लिए जिम्मेदार हैं जो वहां प्रकट होने लगती हैं। केवल जब साधक मणिपुर पहुंचता है तो वह चेतना की अनंत स्थिति की कल्पना करने में सक्षम होता है जो अब स्थूल और अनुभवजन्य नहीं है। यह उसके सामने अंतहीन रूप से फैला हुआ है, सुंदरता, सच्चाई और शुभता से भरा हुआ है। इस दृष्टि के सामने, उसके सभी विचार पूरी तरह से बदल जाते हैं। व्यक्तिगत पूर्वाग्रह, परिसरों और पूर्वाग्रहों दूर अंतहीन सुंदरता और चेतना के भीतर उच्च दुनिया की पूर्णता सुबह के रूप में ड्रॉप.

जब तक विकास मूलाधार और स्वाधिष्ठान के लोकों में होता है, तब तक व्यक्ति को मानसिक और भावनात्मक समस्याएं होती हैं और वह पूरे विश्व को तदनुरूप देखता है, लेकिन जैसे ही कोई इन लोकों को पार करके मणिपुर जाता है, मानव चेतना के सभी आनंद, उदात्त विचार, परिपूर्ण विचार और अधिक संभावनाएं दिखाई देती हैं। फिर, स्वाभाविक रूप से, जो कुछ भी सोचता है और करता है वह इस उच्च दृष्टि से प्रभावित होगा।

यही कारण है कि मणिपुर में कुंडलिनी को जागृत और स्थापित करने के बाद साधक में आने वाली मानसिक शक्तियां वास्तव में परोपकारी और दयालु होती हैं, जबकि जो मूलाधार और स्वाधिष्ठान में प्रकट होती हैं, वे अभी भी निचले मन के अंधेरे पहलू से प्रभावित होती हैं।

मणिपुर चक्र के जागरण के माध्यम से प्राप्त शक्तियों बनाने और नष्ट करने की क्षमता, आत्मरक्षा, छिपे हुए खजाने की अधिग्रहण, आग का कोई डर नहीं, अपने शरीर का ज्ञान, बीमारी से मुक्ति और सहस्रार को ऊर्जा वापस लेने की क्षमता है।

अघोषित चक्र



कुंडलिनी योग में, अनाहत चक्र बहुत महत्व का केंद्र है। ऐसा इसलिए है क्योंकि यद्यपि मणिपुर से जागरण निरंतर है, कुंडलिनी को काफी लंबे समय तक अनाहत में रहना पड़ता है। कहा जाता है कि इस वर्तमान युग में मानव जाति की चेतना अनाहत के दौर से गुजर रही है। इसका मतलब है कि कई लोगों में अनाहत चक्र ने कार्य करना शुरू कर दिया है। हालांकि, कामकाज और जागृति के बीच एक अंतर है। ज्यादातर लोगों में, अनाहत पूरी तरह से सक्रिय नहीं है, लेकिन यह थोड़ा कार्य करता है। दूसरी ओर, मूलाधार आज अधिकांश लोगों में बहुत सक्रिय और लगभग जागृत है।

अनाहत *शब्द का*वास्तव में अर्थ है 'असंबद्ध' या 'नाबाद'। इस केंद्र को हृदय के साथ अपने संबंध के कारण जाना जाता है, जो एक निरंतर अखंड लय में धड़कता है, धड़कता है या कंपन करता है। कई शास्त्रों में कहा गया है कि एक ध्वनि है जो गैर-भौतिक और गैर-अनुभवजन्य है, जो प्रकृति में पारलौकिक है, और यह ध्वनि उसी तरह अंतहीन और अखंड है जैसे दिल जन्म से पहले से मृत्यु तक ईमानदारी से और लगातार धड़कता है।

स्थान बिंदु

अनाहत चक्र छाती के केंद्र के पीछे, आंतरिक दीवार पर रीढ़ की हड्डी के स्तंभ में स्थित है। क्षेत्रम हृदय है, और यद्यपि अनाहत को हृदय केंद्र के रूप में जाना जाता है, इसका अर्थ जैविक हृदय के रूप में गलत नहीं किया जाना चाहिए। यद्यपि इसका शारीरिक घटक तंत्रिकाओं का हृदयजाल है, इस केंद्र की प्रकृति शारीरिक आयाम से बहुत परे है।

योग में हृदय केंद्र को हृदयाकाश *के रूप में भी जाना जाता है,* जिसका अर्थ है 'हृदय के भीतर का स्थान जहां शुद्धता निवास करती है'। यह चक्र एक बहुत ही नाजुक केंद्र है, क्योंकि यह सीधे मस्तिष्क के उस हिस्से से जुड़ा हुआ है जो सभी रचनात्मक विज्ञानों और ललित कलाओं जैसे चित्रकला, नृत्य, संगीत, कविता, आदि के लिए जिम्मेदार है।

पारंपरिक सहजीवन

यद्यपि अधिकांश तांत्रिक ग्रंथ कहते हैं कि अनाहत बंधुका फूल की तरह एक चमकदार लाल रंग है, मेरा अनुभव यह है कि यह नीले रंग का होता है। इसकी बारह पंखुड़ियाँ हैं और प्रत्येक पंखुड़ी पर सिंदूर में एक अक्षर अंकित है: *काम*ृ, *खम*ॐ, *गम*ॐ, *घम*ॄ, *नाम*ऽ, *चाम*ॐ, *छम*ॐ, *जाम*•ää, *झम*¢â, *न्यम*ॐ, *तम*›â और *थम*ए। आंतरिक क्षेत्र आकार में हेक्सागोनल है, जो वायु तत्व, *वायु* तत्व का प्रतिनिधित्व करता है। यह दो परस्पर त्रिकोणों से बना है, जो शिव और शक्ति के मिलन का प्रतीक है। उल्टा त्रिकोण रचनात्मकता का प्रतीक है, शक्ति; और सीधा त्रिकोण चेतना या शिव का प्रतिनिधित्व करता है। षट्भुज के भीतर स्थित वाहन, एक काला मृग है, जो अपनी सतर्कता

और पैर की क्षणभंगुरता के लिए जाना जाता है। इसके ऊपर बीज मंत्र *यम*3/4ँ स्थित है, जो गहरे भूरे रंग का है। इस मंत्र के बिंदु के भीतर पीठासीन देव, ईशा (सर्वव्यापी रूप में भगवान) हैं, जो सूर्य की तरह चमकदार हैं। उनके साथ देवी काकिनी (सभी की परोपकारी) हैं, जो पीले रंग की, तीन आंखों वाली, चार भुजाओं वाली, शुभ और उल्लसित हैं।

कमल के पेरिकारप के केंद्र में एक उल्टा त्रिकोण है, जिसके भीतर *अखंड ज्योतिर्*, अटिमटिमाती अनन्त लौ को जलाता है, जो *जीवात्मा* या व्यक्तिगत आत्मा का प्रतिनिधित्व करता है। कुछ तांत्रिक ग्रंथों में कहा गया है कि त्रिकोण के अंदर एक शिवलिंग है। इसे *बाण लिंग कहा जाता* है और यह चमकते सोने की तरह है।

अनाहत के मुख्य कमल के नीचे लाल पंखुड़ियों वाला एक सहायक कमल है, जिसमें *कल्प तरु* या इच्छा-पूर्ति करने वाला पेड़ है। कई संतों ने कल्प तरु या अनाहत षट्भुज के भीतर एक स्थिर झील के दृश्य की सिफारिश की है। इस झील के ऊपर एक सुंदर नीला कमल है। आपने इस प्रतीक को देखा होगा क्योंकि इसका उपयोग कई आश्रमों और आध्यात्मिक मिशनों द्वारा किया जाता है।

अनाहत *महालोक* से संबंधित है, जो अमर विमानों में से पहला है। इसका वायु *प्राण* है, जो नाक और मुंह से होकर गुजरता है, और इसका तन्मात्रा महसूस या स्पर्श है। ज्ञानेंद्रिय त्वचा है और कर्मेंद्रिया हाथ है। अनाहत *मनोमय कोष का प्रतिनिधित्व करता* है, जो मन और भावनाओं को नियंत्रित करता है।

विष्णु ग्रंथी, दूसरा मानसिक गाँठ, इस हृदय केंद्र में स्थित है। यह भावनात्मक लगाव के बंधन का प्रतिनिधित्व करता है, आध्यात्मिक खोज के प्रकाश के बजाय भावनाओं और भावनाओं के बल पर निर्णय लेने के लिए किसी के जीवन को जीने की प्रवृत्ति। विष्णु ग्रंथी अबद्ध है क्योंकि भावनाएं आध्यात्मिक जागृति का विरोध करने के बजाय सामंजस्य और वृद्धि करती हैं।

ऐसा कहा जाता है कि जो हृदय कमल का ध्यान करता है, वह योगियों में सबसे आगे है और महिलाओं द्वारा पूजा की जाती है, कि वह पूर्व-प्रतिष्ठित बुद्धिमान और महान कर्मों से भरा है। उसकी इंद्रियां पूरी तरह से नियंत्रण में हैं और उसका मन तीव्र एकाग्रता में तल्लीन हो सकता है। उसका भाषण प्रेरित है और वह अपनी इच्छा से दूसरे के शरीर में प्रवेश करने की क्षमता रखता है।

भाग्य और स्वतंत्र इच्छा

तांत्रिक शास्त्र कहते हैं कि अनाहत में व्यक्ति के विचार और इच्छाएं भौतिक और पूर्ण होती हैं। मूल रूप से सोचने के दो तरीके हैं: निर्भर या स्वतंत्र रूप से। मणिपुर चक्र तक पहला दृष्टिकोण सही है, लेकिन एक बार जब शक्ति अनाहत को भेद देती है, तो दूसरा दृष्टिकोण पूर्वता लेता है।

जब तक चेतना निचले चक्रों में केंद्रित है, तब तक आप पूरी तरह से उस पर निर्भर रहेंगे जो आपके लिए पहले से ही आदेशित है, आपका भाग्य या नियति, *प्रारब्ध कर्म*। यहां तक कि निचले चक्रों के जागरण से भी बहुत फर्क नहीं पड़ता है। एक बार जब मणिपुर के माध्यम से चेतना चढ़ जाती है, तो आप जीवन की कुछ स्थितियों पर स्वामी बन जाते हैं, लेकिन आप अभी भी अपने प्रारब्ध कर्म से प्रभावित और बंधे हुए हैं। तुम जानते हो कि तुम इससे बच सकते हो, लेकिन तुम नहीं जानते कि कैसे।

निचले चक्र शरीर, मन और इंद्रिय की अनुभवजन्य दुनिया से संबंधित हैं। जो लोग अपने भाग्य को अपरिहार्य मानते हैं, वे अभी तक मूलाधार और स्वाधिष्ठान चक्रों को पार नहीं कर पाए हैं। मणिपुर को अभी भी सांसारिक माना जाता है, हालांकि यह नश्वर और अमर विमानों के बीच की सीमा पर स्थित है। जो लोग सक्रिय रूप से एक सकारात्मक दिशा में संचालित इच्छाशक्ति की ताकत के माध्यम से अपने भाग्य को आकार देते हैं, जो प्राप्ति और उपलब्धि की ओर जाता है, वे मणिपुर के दायरे में हैं।

अनाहत चक्र लगभग पूरी तरह से इन अनुभवजन्य आयामों से परे है। यहां, किसी को पता चलता है कि भाग्य निश्चित रूप से वास्तविक है, लेकिन फिर भी कोई भी इसके हुक्म से पूरी तरह से परे जा सकता है। यह आसमान में कुछ फेंकने जैसा है। यदि आप उस वस्तु को गुरुत्वाकर्षण क्षेत्र से बाहर फेंकने में सक्षम हैं, तो यह अब पृथ्वी की चुंबकीय शक्तियों द्वारा नीचे नहीं खींचा जाएगा। जिस प्रकार पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण खिंचाव से परे जाने के लिए एक रॉकेट को जबरदस्त गति से लॉन्च किया जाता है, उसी तरह अव्यक्त संस्कारों के खिंचाव को पार करने के लिए स्वतंत्र इच्छा की गति से चेतना को अनाहत में त्वरित किया जाता है।

अनाहत चक्र तक पहुंचने पर ही आप योगी बनते हैं। तब तक, चाहे आप मूलाधार, स्वाधिष्ठान या मणिपुर में हों, आप एक योग अभ्यासी हैं। अनाहत में आप योगी बन जाते हैं क्योंकि आप पूरी तरह से योगिक चेतना में स्थापित होते हैं और आप पूरी तरह से अपनी चेतना की शक्ति पर निर्भर होते हैं, न कि बाहरी या विश्वास से संबंधित किसी भी चीज़ पर।

इच्छा पूर्ति

अनाहत चक्र में, एक पूर्व निर्धारित भाग्य से बचने और अपने स्वयं के भाग्य का निर्धारण करने की स्वतंत्रता एक वास्तविकता बन जाती है। तंत्रों के अनुसार, अनाहत की जड़ में एक इच्छा-पूर्ति करने वाला पेड़ होता है जिसे *कल्प तरु* या *कल्प वृक्ष के नाम से जाना जाता है*। जब यह पेड़ फलीभूत होने लगता है, तो आप जो भी सोचते हैं या इच्छा करते हैं वह सच हो जाता है। आमतौर पर हमारी कई इच्छाएं होती हैं, लेकिन वे शायद ही कभी एक दिवास्वप्न की हवा से अधिक मानते हैं। हालांकि, अगर वे सभी वास्तविकता बन गए थे, तो हम जल्दी से सवाल करना शुरू कर देंगे कि क्या हम अपनी इच्छाओं को पूरा करना चाहते हैं। ज्यादातर लोग अपने भाग्य को बनाने की जिम्मेदारी लेने के बजाय भाग्य पर निर्भर रहना पसंद करते हैं, और अच्छी तरह से उन्हें करना चाहिए। एक अच्छी कहानी है जिसे अक्सर इसे स्पष्ट करने के लिए कहा जाता है।

एक बार एक यात्री एक पेड़ के नीचे बैठा था। वह बहुत थका हुआ महसूस कर रहा था और ड्रिंक करना चाहता था। इसलिए उसने एक स्पष्ट धारा के बारे में सोचा, और तुरंत उसने अपने बगल में बहने वाले पानी की धारा सुनी। थोड़ा पानी पीने के बाद, उसने सोचा कि वह अपनी भूख को संतुष्ट करने के लिए थोड़ा भोजन करना चाहेगा, और वह भी उसके बगल में दिखाई दिया। फिर, जैसा कि वह थका हुआ महसूस कर रहा था और उसने सोचा कि वह आराम करना चाहेगा, उसके सामने एक अच्छा बिस्तर दिखाई दिया, और इसलिए वह सो गया। मूर्ख व्यक्ति को पता नहीं था कि वह इच्छा-पूर्ति करने वाले वृक्ष के नीचे आराम करने आया था। शाम को जब वह जागा, सूरज पहले ही डूब चुका था और रात हो चुकी थी। वह उठा और उसके दिमाग में विचार आया: "ओह, यह बहुत अंधेरा है, शायद बाघ आएंगे और मुझे खा जाएंगे," और उन्होंने ऐसा ही किया।

यह वही है जो किसी के साथ भी हो सकता है जो पर्याप्त तैयारी के बिना इच्छा-पूर्ति क्षमता को जागृत करता है। यदि चेतना अनाहत में जागृत होती है, लेकिन आप अपने मन की शक्तियों को नहीं जानते हैं, या आपके पास नकारात्मक, निराशावादी दृष्टिकोण, जीवन के प्रति अंधकारमय दृष्टिकोण, आशंकाएं, भय और कई अन्य नकारात्मक मानसिक प्रवृत्तियां हैं, तो आप तुरंत उनके शिकार हो जाएंगे। यदि ऐसा होता है, तो आप अनाहत से वापस गिरने की संभावना का जोखिम उठाते हैं। और अगर आप अनाहत से गिरते हैं, तो दूसरी शुरुआत करने का शायद ही कोई मौका हो। इस बिंदु पर पतन से बचने के लिए, मृग के रूप में हमेशा सतर्क रहना आवश्यक है, जो प्रत्येक ध्वनि के प्रति संवेदनशील है। मृग इस कारण से अनाहत का वाहन है; यह बेचैनी का नहीं, सतर्कता का प्रतीक है।

जब आप जो भी चाहते हैं वह सच हो जाता है, तो आप बहुत खुश होते हैं, लेकिन साथ ही, अपने और दूसरों के प्रति अपने दृष्टिकोण का लगातार विश्लेषण करना आवश्यक है। आपको संदेह से सावधान रहना होगा। उदाहरण के लिए, यदि आपके दिल की धड़कन कुछ बढ़ जाती है और आप सोचते हैं: "शायद मुझे एनजाइना पेक्टोरिस हो रहा है," या पेट में दर्द हो रहा है और सोचते हैं: "अब मुझे पथरी या पित्ताशय की बीमारी है," ऐसे विचार उनके मद्देनजर कई समस्याएं और विकार ला सकते हैं। आपको दूसरों के बारे में संदेह से भी सावधान रहना चाहिए: "शायद वह आदमी मेरा दुश्मन है," "मेरा बेटा बीमार है, शायद वह मर जाएगा," "मेरे दोस्त ने मुझसे संपर्क नहीं किया है, उसे दुर्घटना हुई होगी। मन की मानसिक प्रवृत्तियों और कल्पनाओं पर दृढ़ और सतर्क नियंत्रण होना महत्वपूर्ण है।

शरीर, पति, पत्नी, बच्चों, पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक या राजनीतिक स्थितियों से संबंधित विचार हर समय हमारे पास आते हैं। यदि कुंडलिनी सो रही है, तो इन विचारों में कोई शक्ति नहीं है, लेकिन जब अनाहत चक्र में कुंडलिनी जागती है, तो ये सभी विचार अचानक वास्तविकता बन जाते हैं। जब तक हम इस अवस्था में कभी सजग नहीं होंगे, हम अपना विनाशकारी हाथ अपने सिर पर रखेंगे।

तांत्रिक ग्रंथ *सौंदर्य लहरी* में, इस इच्छा-पूर्ति प्रक्रिया को चिंतामणि, *या इच्छा-पूर्ति* मणि के रूप में वर्णित किया गया है। यहां *चिंता* 'चयनात्मक विचार की प्रक्रिया' पर लागू होती है और *मणि* का अर्थ है 'गहना'। इसलिए, चिंतामणि का अर्थ है सही और सकारात्मक सोच का 'गहना'। इस ग्रंथ में अनाहत को देवों का बगीचा बताया गया है। केंद्र में एक छोटी दिव्य झील है जिसके अंदर चिंतामणि है। इस गहना को प्राप्त करना आवश्यक नहीं है; जब तक आप इसके साथ अपनी निकटता का एहसास कर सकते हैं जो पर्याप्त है, तब तक आप जो भी सोचते हैं वह सच हो जाता है।

सोचने का एक नया तरीका विकसित करें

जब अनाहत चक्र खिलता है और जागता है, तो आपके पास बहुत अच्छा *संघ*, संघ होना चाहिए। तुम्हें कभी भी ऐसे लोगों के साथ सम्बद्ध नहीं होना चाहिए जो अपने भाग्य पर निर्भर हैं। बल्कि, तुम्हें हमेशा उन लोगों के साथ संगति करनी चाहिए जो विश्वास पर निर्भर हैं। आपको अपनी इच्छा शक्ति में अडिग विश्वास होना चाहिए। जबरदस्त बाधाओं के सामने भी, बेहिचक रहें, फिर आप सफल होंगे। इच्छाशक्ति कभी भी सुझाव का परिणाम नहीं है। अगर आप बीमार हैं और सौ बार कहते हैं, 'मैं ठीक हूं, मैं ठीक हूं, मैं ठीक हूं...,' तो इसे आत्म-सुझाव कहते हैं। यह इच्छा नहीं है। विल इससे कहीं ज्यादा है। यहां तक कि अगर मेरा बेटा सबसे बुरी बीमारी से पीड़ित है और चिकित्सा विज्ञान ने घोषित किया है कि वह मरने वाला है, तो मुझे पता है कि वह नहीं मरेगा। इस तरह आपको सोचना है और अपनी इच्छा का उपयोग करना है।

इसलिए, अनाहत जागृत करने के संबंध में पहली तैयारी यह है कि आप अपने सोचने के पूरे तरीके को बदल दें। यदि आप उस प्रकार के व्यक्ति हैं जिनके विचार और इच्छाएं अक्सर सच होती हैं, तब भी जब स्थितियां उस परिणाम के विपरीत लगती हैं, तो सोचने के एक नए तरीके के साथ-साथ एक निश्चित मात्रा में सावधानी विकसित करना आवश्यक है।

आपको बेहद आशावादी और सकारात्मक बनना चाहिए, हमेशा आशा से भरा रहना चाहिए। आपको कभी भी मन की नकारात्मकता में नहीं रहना चाहिए। शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से आपको अपने आप को, दूसरों को और पूरे समुदाय के साथ पूरी तरह से शांति से रहना चाहिए। यद्यपि दुनिया संघर्षों, विरोधाभासों और गहरी दुश्मनी से भरी है, आपको हमेशा अपने पूरे अस्तित्व में गहरी शांति महसूस करनी होगी। किसी भी स्थिति के बारे में कभी नकारात्मक नहीं होना चाहिए। यहां तक कि अगर आप एक हत्यारे, एक निराशाजनक जुआरी या एक डिब्यूचर से मिलते हैं, तो भी आपके लिए वह एक अच्छा इंसान है।

हर स्थिति आपके लिए अच्छी है और भविष्य हमेशा उज्ज्वल है। सभी परिस्थितियों में यह तुम्हारा दृष्टिकोण होना चाहिए। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप गरीबी, पीड़ा, बीमारी, संघर्ष, तलाक, भावनात्मक संकट और कलह के बीच हैं या नहीं। यह सब अच्छे का हिस्सा है, इसलिए आप इसे स्वीकार करते हैं।

आपको केवल एक ही विचार को दृढ़ता से सोचना है: "पूरी दुनिया मुझमें है," या "मैं सभी में हूं। जब आप इस सार्वभौमिक प्रकार के दृष्टिकोण को विकसित करने में सक्षम होते हैं, तो कुंडलिनी आगे चमकेगी और पांचवें चक्र – विशुद्धि, अमरता के केंद्र को भेद देगी। यही अनाहत का महत्व और महत्व है। शायद हृदय केंद्र के लिए सबसे अच्छा मंत्र ओम शांति है / *ओम* सार्वभौमिक ब्रह्मांडीय कंपन है जो पूरी सृष्टि में व्याप्त है और *शांति* का अर्थ है शांति।

उम्मीदों के बिना प्यार

अनाहत चक्र मस्तिष्क में परिष्कृत भावना को जागृत करता है और इसके जागरण को सभी प्राणियों के लिए सार्वभौमिक, असीमित प्रेम की भावना की विशेषता है। बेशक, दुनिया में ऐसे कई लोग हैं जो दया और दान का अभ्यास करते हैं, लेकिन उनके पास स्वार्थ है। उनका दान अनाहत चक्र और आध्यात्मिक करुणा की अभिव्यक्ति नहीं है, यह मानवीय करुणा है। जब आपमें मानवीय करुणा होती है तो आप अस्पताल और भोजन केंद्र खोलते हैं या आप कपड़े, पैसा और दवाएं दान में देते हैं, लेकिन यह मानवीय दान है।

हम मानव दान और आध्यात्मिक दान के बीच अंतर कैसे बता सकते हैं? मानव दान में हमेशा स्वार्थ का तत्व होता है। अगर मैं आपको चीजें देकर आपको हिंदू बनाना चाहता हूं, तो यह मानव दान की अभिव्यक्ति है। या अगर मैं आपको अपना अनुयायी बनाना चाहता हूं तो मैं आपको बहुत दया दिखा सकता हूं, लेकिन यह मानवीय दया है। हालांकि, जब अनाहत जागृत होता है तो आपके सभी कार्य निःस्वार्थता द्वारा नियंत्रित और शासित होते हैं और आप आध्यात्मिक करुणा विकसित करते हैं। आप समझते हैं कि प्यार में सौदेबाजी शामिल नहीं है; यह अपेक्षा से मुक्त है।

प्रेम का हर रूप स्वार्थ से दूषित है, यहां तक कि आपके पास भगवान के लिए प्यार है, क्योंकि आप उससे कुछ उम्मीद कर रहे हैं। शायद इस दुनिया में, न्यूनतम स्वार्थ के साथ प्यार एक माँ का प्यार है। बेशक, यह पूरी तरह से निःस्वार्थ नहीं है, लेकिन क्योंकि एक माँ के बलिदान इतने महान हैं, उसके प्यार में न्यूनतम स्वार्थ है।

अनाहत चक्र के गुणों को कई तरीकों से जागृत किया जा सकता है। अनाहत चक्र का प्रतीक एक नीला कमल है, और केंद्र में दो इंटरलेस्ड त्रिकोण हैं। यह कमल किसी के दिल के खुलने का प्रतिनिधित्व करता है। संगीत, कला, मूर्तिकला, साहित्य और कविता सभी अनाहत चक्र के विकास के लिए महत्वपूर्ण सहायक हैं। और जब अनाहत खुलता है, तो सभी प्राणियों के बारे में आपकी समझ बहुत बदल जाती है। इसके बारे में एक कहानी है।

भारत में एक पारंपरिक तीर्थयात्रा है जिसमें साधक उत्तर में गंगा के स्रोत पर जाते हैं, वहां से कुछ पानी लेते हैं और इसे महाद्वीप से दक्षिण भारत तक ले जाते हैं। यहां वे एक मंदिर में जाते हैं और एक शिवलिंगम पर पवित्र जल डालते हैं। इस तीर्थ में उन्हें जो दूरी तय करनी पड़ती है वह लगभग तीन हजार मील है।

एक बार एक संत ने यह तीर्थयात्रा लगभग पूरी कर ली थी और वे गंगा जल से भरा एक पात्र लेकर जा रहे थे। जैसे ही वह मंदिर के परिसर में प्रवेश किया, जहां उसे शिवलिंगम स्नान करना था, उसे एक गधा मिला जो पानी के लिए सख्त था। उसने तुरंत अपना डिब्बा खोला और गधे को पानी पिलाया। उसके साथी यात्री चिल्लाए, "अरे, तुम क्या कर रहे हो? आप भगवान शिव को स्नान कराने के लिए इस जल को इतना लंबा रास्ता तय कर चुके हैं और यहां आप इसे एक साधारण जानवर को दे रहे हैं! लेकिन संत ने इसे इस तरह नहीं देखा। उनका दिमाग एक अलग और बहुत अधिक आवृत्ति पर काम कर रहा था।

यहाँ एक और उदाहरण है: एक बार भगवान बुद्ध शाम की सैर के लिए जा रहे थे। वह एक बूढ़े आदमी के पास आया और वह बुढ़ापे के कष्टों से बहुत प्रभावित हुआ। इसके बाद उसने एक मृत व्यक्ति को देखा, और फिर से वह बहुत हिल गया। हम बूढ़े लोगों को कितनी बार देखते हैं? क्या हम उसी तरह से प्रेरित हुए हैं जैसे भगवान बुद्ध थे? नहीं, क्योंकि हमारे दिमाग अलग हैं। एक चक्र का जागरण मन की आवृत्ति को बदल देता है और तुरंत लोगों और हमारे परिवेश के साथ हमारे दिन-प्रतिदिन के संबंधों को प्रभावित करता है।

प्रेम अहंकार पर विजय प्राप्त करता है

भक्ति योग के अभ्यास से अनाहत चक्र को जगाया और जागृत किया जा सकता है, जिसमें अहंकारी चेतना के लिए कोई जगह नहीं है। आपकी भक्ति भगवान या गुरु के लिए हो सकती है। भगवान की भक्ति करना आसान है क्योंकि वह आपके अहंकार की जांच नहीं करता है, या यदि वह करता भी है, तो आप इसे नहीं जानते हैं। लेकिन जब आप गुरु की भक्ति करते हैं, तो वह सबसे पहले 'एगोडेक्टोमी' करते हैं। इसलिए जब आप अपनी भक्ति को गुरु की ओर निर्देशित करते हैं, तो आपको बहुत सारी कठिनाइयाँ

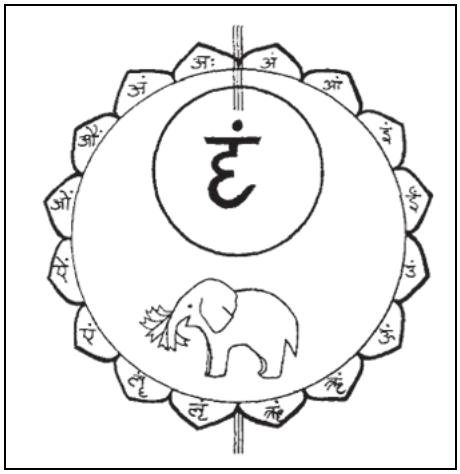
होती हैं। यदि आप केवल समय-समय पर अपने गुरु से मिलते हैं, तो समस्याएं अदृश्य होती हैं, लेकिन यदि आप उनके साथ रहते हैं, तो समस्याएं अधिक होती हैं। इसलिए, बहुत से लोग सोचते हैं कि एक गुरु होना सुरक्षित है जो अब जीवित नहीं है।
अहंकार न केवल आध्यात्मिक पथ पर एक बाधा है, यह परिवार और सामाजिक जीवन में सद्भाव और सौहार्द के लिए सबसे बड़ी बाधा भी है। इसलिए, अहंकार का इलाज करने के लिए दो बहुत महत्वपूर्ण मार्ग हैं। एक है कर्मयोग और दूसरा है भक्ति योग। बौद्धिक अनुनय से अहंकार को कभी दूर नहीं किया जा सकता। इसे तब तक वश में नहीं किया जा सकता या समाप्त नहीं किया जा सकता जब तक कि आप प्रेम के उच्चतम रूप को विकसित नहीं करते। जैसे सूर्य अंधकार को दूर करता है, वैसे ही प्रेम अहंकार को दूर करता है। ये दोनों कभी साथ-साथ नहीं रह सकते।
इसलिए, अनाहत जागरण को प्रेरित करने के लिए हमें निश्चित रूप से भक्ति योग का अभ्यास करना चाहिए। जब अनाहत में कुंडलिनी स्थापित हो जाती है तो पूर्ण भक्ति होती है और यहां तक कि एक निश्चित नास्तिक भी बदल जाएगा। हालांकि, अनाहत का जागरण न केवल भगवान या गुरु तक पहुंचने का एक तरीका है, यह पारिवारिक जीवन में पूर्ण एकता और सद्भाव का एक तरीका भी है। इसलिए, भारत में, अधिकांश हिंदू महिलाओं को बहुत कम उम्र में भक्ति योग में दीक्षा दी जाती है। जब वे चार से छह साल की हो जाती हैं तो उन्हें भगवान शिव, कृष्ण, राम, विष्णु, लक्ष्मी, दुर्गा आदि की भक्ति करना सिखाया जाता है, क्योंकि महिलाओं के लिए अनाहत चक्र विकसित करना आसान होता है। इस कारण से, महिलाओं को भी ध्यान के लिए अपने केंद्र के रूप में अनाहत का उपयोग करने के लिए कहा जाता है, जबकि पुरुषों को आमतौर पर अजना चक्र पर ध्यान केंद्रित करने की सलाह दी जाती है। अनाहत मानव प्रेम का आसन है और दिव्य प्रेम का आसन है। वे दो चीजें नहीं हैं, वे एक हैं और एक ही हैं।

अनाहत चक्र की मानसिक प्रवृत्तियाँ

अनाहत के जागरण से पहले छाती में लगातार दर्द या हृदय की अनियमित कार्यप्रणाली हो सकती है, जैसे त्वरित नाड़ी। हालांकि, बीमार महसूस करने के बजाय, व्यक्ति स्वस्थ और सक्रिय महसूस करता है और उसे कम नींद की आवश्यकता होती है। एक पूर्ण भावनात्मक संतुलन और बाहरी और आंतरिक रूप से संवाद करने की क्षमता प्राप्त करता है। अन्य लोकों से आने वाली आवाज़ें या आवाज़ें सुनी जा सकती हैं, और भिनभिनाहट या गुनगुनाने वाली आवाज़ और बांसुरी के संगीत का अनुभव किया जा सकता है।
साधक एक प्रेरित कवि, कलाकार या गायक बन सकता है। वह क्लैरवॉयंट / क्लैराउडिएंट या साइकोकाइनेटिक क्षमता प्रकट कर सकता है, या वह अपने द्वारा उत्सर्जित प्रेम की विशालता से लोगों को जीतने में सक्षम हो सकता है। अनाहत में एक व्यक्ति आम तौर पर दूसरों की भावनाओं के प्रति बहुत संवेदनशील होता है और उसके स्पर्श की भावना दृढ़ता से विकसित होती है। वह दूसरों को छूने या अन्य लोगों को अपनी आध्यात्मिक ऊर्जा पैदा करने की क्षमता भी रखता है। बहुत से लोग जो चमत्कारी उपचार करते हैं, वे अनाहत चक्र की एजेंसी के माध्यम से ऐसा करते हैं।
अनाहत जागरण के साथ व्यक्ति सांसारिक चीजों के प्रति अनासक्ति और आशावाद की निरंतर भावना विकसित करता है, यह समझता है कि अच्छे और बुरे सह-अस्तित्व में हैं, लेकिन इस द्वंद्व से परे भी एक दुनिया है। आसक्ति से मुक्त होने के बाद मन विश्राम, मुक्त और शांत हो जाता है। और सच्ची स्वतंत्रता की खोज के साथ, द्वैतवादी जीवन के सुख अर्थहीन हो जाते हैं।

शुद्ध करने वाले पहिये

विशुद्धि चक्र को 'शुद्धि केंद्र' के रूप में जाना जाता है। संस्कृत शब्द *शुद्धि* का अर्थ है 'शुद्ध करना', और इस चक्र में सभी विपरीत का शुद्धिकरण और सामंजस्य होता है। विशुद्धि को 'अमृत और विष केंद्र'। यहां बिंदु से टपकने वाले अमृत को शुद्ध रूप और विष में विभाजित कहा जाता है। जहर को त्याग दिया जाता है और शुद्ध अमृत तब शरीर को पोषण देता है, उत्कृष्ट स्वास्थ्य और दीर्घायु सुनिश्चित करता है।



विशुद्धि खुलेपन की स्थिति का प्रतिनिधित्व करती है जिसमें जीवन को उन अनुभवों के प्रदाता के रूप में माना जाता है जो अधिक समझ की ओर ले जाते हैं। व्यक्ति जीवन के अप्रिय पहलुओं से लगातार बचना और सुखद की तलाश करना बंद कर देता है। इसके बजाय जीवन के साथ एक प्रवाह है, चीजों को उस तरह से होने की अनुमति देता है जिस तरह से उन्हें होना चाहिए। विष और अमृत दोनों का सेवन विशुद्धि चक्र में किया जाता है, और उन्हें समझा जाता है कि वे एक बड़े ब्रह्मांडीय पूरे के हिस्से हैं। उचित समझ और सच्चा भेदभाव जीवन के द्वंद्वों और ध्रुवों की इस समान स्वीकृति से उत्पन्न होता है।
विशुद्धि का अधिक अमूर्त पहलू उच्च भेदभाव का संकाय है। इसलिए टेलीपैथिक रूप से प्राप्त किसी भी संचार का परीक्षण इसकी शुद्धता और सटीकता के लिए यहां किया जा सकता है। इसी तरह, विशुद्धि हमें ज्ञान के उच्च स्तर से हमारी चेतना में आने वाले अहसास और हमारे अचेतन मन और इच्छाधारी सोच के मात्र बड़बड़ाहट के बीच अंतर करने की अनुमति देती है।
विशुद्धि चक्र को अक्सर कुंडलिनी योग की योजना में एक महत्वहीन चक्र के रूप में माना जाता है। लोग मूलाधार, अनाहत और अजना से अधिक चिंतित हैं, और इसलिए विशुद्धि के महत्व की आसानी से अवहेलना की जाती है। वास्तव में, रिवर्स रवैया और भी उपयुक्त हो सकता है।

स्थान बिंदु

विशुद्धि चक्र सीधे गले के गड्ढे के पीछे ग्रीवा जाल में है। इसका क्षेत्रम गर्दन के सामने, गले के गड्ढे या थायराइड ग्रंथि पर होता है। विशुद्धि के शारीरिक सहवर्ती ग्रसनी और स्वरयंत्र तंत्रिका प्लेक्सी हैं।

पारंपरिक सहजीवन

कुछ तांत्रिक ग्रंथों का कहना है कि विशुद्धि चक्र को गहरे भूरे रंग के कमल द्वारा दर्शाया गया है, हालांकि, यह आमतौर पर सोलह पंखुड़ियों के बैंगनी कमल के रूप में माना जाता है। ये सोलह पंखुड़ियाँ इस केंद्र से जुड़ी नाड़ियों की संख्या के अनुरूप हैं। प्रत्येक पंखुड़ी पर संस्कृत स्वरों में से एक क्रिमसन में अंकित है: *am* 'ââ, *aam* 'ãâ, *im* ƒâ, *eem* ƒâ, *um* "â, *oom* "Šâ, *rim* ¨ãéâ, *reem* ¨ãðâ, *lrim* šãðâ, *lreem* šðâ, *ऊर्ध्व*†, *लक्ष्य*†, *ओम*'ãò, *ओम*'ãö, *ह्रँ*'ã', *आह*':. इस कमल के पेरिकारप में एक वृत्त है जो पूर्णिमा की तरह सफेद है, जो ईथर या आकाश के तत्व का प्रतिनिधित्व करता है। यह ईथर क्षेत्र उस व्यक्ति के लिए मुक्ति का प्रवेश द्वार है जिसकी इंद्रियां शुद्ध और नियंत्रित हैं। इस चंद्रमा के आकार के भीतर एक बर्फ का सफेद हाथी है, जो आकाश तत्व का भी प्रतीक है। इसे इस विमान की चेतना का वाहन माना जाता है, और आकांक्षी खुद को इसकी पीठ पर चित्रित कर सकता है। बीज मंत्र *हैम*Öâ, शुद्ध सफेद भी, जो ईथर तत्व की बीज ध्वनि या कंपन है।

विशुद्धि के पीठासीन देवता सदाशिव हैं, जो बर्फ से सफेद, तीन आंखों वाले और पांच मुख वाले, दस भुजाओं वाले और बाघ की खाल पहने हुए हैं। देवी साकिनी हैं जो चंद्रमा क्षेत्र से नीचे बहने वाले अमृत सागर से भी शुद्ध हैं। उसका वस्त्र पीला है और उसके चार हाथों में वह धनुष, तीर, फंदा और बकरा रखती है।

विशुद्धि पांचवें लोक, *जनाः* के विमान से संबंधित है। इसका वायु *उदान* है जो जीवन के अंत तक रहता है और ऊपर की ओर उठता है, और अजना चक्र के साथ, विशुद्धि *विज्ञानमय कोष* का आधार बनाती है, जो मानसिक विकास की शुरुआत करती है। तन्मात्रा या इंद्रिय श्रवण है और ज्ञानेन्द्रिय या ज्ञान का अंग कान है। कर्मेंद्रिया या क्रिया का अंग मुखर तार है।

नाड योग में, ध्वनि कंपन से संबंधित कुंडलिनी योग की शाखा, विशुद्धि और मूलाधार को कंपन के दो मूल केंद्र माना जाता है। नाड योग में चक्रों के माध्यम से चेतना की चढ़ाई संगीत पैमाने के साथ एकीकृत होती है। पैमाने का प्रत्येक नोट चक्रों में से एक की चेतना के स्पंदनात्मक स्तर से मेल खाता है। यह पैमाना, जिसे अक्सर मंत्रों, भजनों और कीर्तन के रूप में जप किया जाता है, विभिन्न चक्रों में कुंडलिनी जागरण का एक बहुत शक्तिशाली साधन है।

पैमाने में कंपन का मूलाधार प्रथम और विशुद्धि पंचम स्तर है। वे मूल ध्वनियों या स्वरों का उत्पादन करते हैं जिनके चारों ओर चक्रों का संगीत बनाया जाता है। यंत्र की सोलह पंखुड़ियों पर चित्रित ये स्वर ध्वनियाँ मौलिक ध्वनियाँ हैं। वे विशुद्धि चक्र से उत्पन्न होते हैं और सीधे मस्तिष्क से जुड़े होते हैं।

विशुद्धि चक्र का ध्यान करने से मन आकाश की तरह शुद्ध हो जाता है। व्यक्ति एक महान ऋषि, वाक्पटु और बुद्धिमान बन जाता है और मन की निर्बाध शांति प्राप्त करता है। अमृत को चक्र में बहने वाले ठंडे तरल पदार्थ के रूप में महसूस किया जा सकता है और आकांक्षी रोग और दुःख से मुक्त हो जाता है; वह दयालु, आनंद से भरा और दीर्घायु होता है।

अमृत और विष

तांत्रिक शास्त्रों में यह कहा गया है कि सिर के पीछे बिंदु के भीतर, चंद्रमा एक महत्वपूर्ण तरल पदार्थ या सार का स्राव कर रहा है जिसे अमृत के रूप में जाना जाता है। यह पारलौकिक द्रव बिंदु से व्यक्तिगत चेतना में टपकता है। बिंदु को इस संदर्भ में केंद्र या मार्ग के रूप में माना जा सकता है जिसके माध्यम से व्यक्तित्व सहस्रार में ब्रह्मांडीय चेतना से निकलता है।

इस दिव्य द्रव के कई अलग-अलग नाम हैं। अंग्रेजी में इसे अमृत कहा जा सकता है - देवताओं का अमृत। इसे अमृत – अमरता का अमृत भी कहा जाता है। वेदों में इसे सोम के रूप में जाना जाता है और तंत्रों में इसे मद्य (दिव्य शराब) कहा जाता है। कई महान सूफी कवि मीठी शराब का उल्लेख करते हैं जो तुरंत नशा लाती है। वही प्रतीकवाद ईसाई अनुष्ठानों में निहित है जहां शराब को पवित्रा किया जाता है और पवित्र रूप से आत्मसात किया जाता है। वास्तव में, उच्च चेतना को जागृत करने से संबंधित प्रत्येक धार्मिक प्रणाली और रहस्यमय परंपरा का आनंद की अकथनीय और अवर्णनीय भावना के लिए अपना प्रतीकवाद है।

बिंदु और विशुद्धि चक्रों के बीच एक और छोटा मानसिक केंद्र है जिसे *ललन चक्र* या *तलुमुला* के नाम से जाना जाता है, और यह विशुद्धि चक्र से निकटता से संबंधित है। जब बिंदु से अमृत टपकता है तो वह ललन में जमा हो जाता है। यह केंद्र एक ग्रंथियों के जलाशय की तरह है, जो नासॉफरीनक्स के पीछे स्थित है, नरम तालू के ऊपर और परे आंतरिक गुहा जिसमें नाक मार्ग खुलते हैं। जब आप खेचरी मुद्रा करते हैं तो आप अमृत के प्रवाह को उत्तेजित करने के लिए जीभ को ऊपर और पीछे की ओर इस गुहा में मोड़ने का प्रयास कर रहे हैं।

यद्यपि इस तरल पदार्थ को अमृत के रूप में जाना जाता है, लेकिन वास्तव में इसकी दोहरी प्रकृति होती है जो जहर के साथ-साथ अमृत के रूप में भी कार्य कर सकती है। जब इसे बिंदु में उत्पादित किया जाता है और ललाना में संग्रहीत किया जाता है, तो यह न तो जहर और न ही अमृत रहता है। जब तक विशुद्धि चक्र निष्क्रिय रहता है, तब तक यह तरल पदार्थ नीचे की ओर निर्बाध रूप से चलता है, जिसे मणिपुर की आग में भस्म किया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप शरीर के ऊतकों में क्षय, अध: पतन और अंत में मृत्यु की प्रक्रिया होती है।

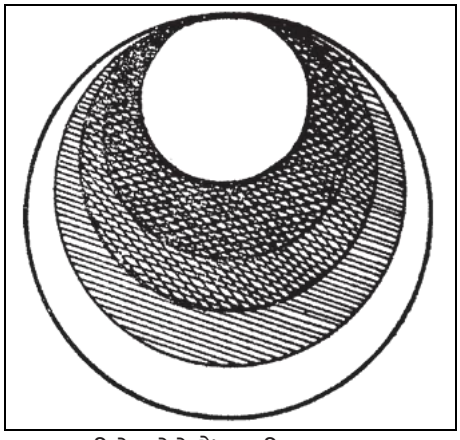
हालांकि, खिचरी मुद्रा जैसी कुछ प्रथाओं द्वारा, अमृत ललाना से स्रावित होता है और शुद्धि चक्र, शुद्धि और शोधन केंद्र में जाता

है। जब विशुद्धि जागृत होती है, तो दिव्य तरल पदार्थ को बनाए रखा जाता है और उपयोग किया जाता है, अमरता का अमृत बन जाता है। शरीर के यौवन और उत्थान का रहस्य विशुद्धि के जागरण में निहित है।
भारत की पौराणिक कथाओं से एक अद्भुत कहानी है जो विशुद्धि के अमृत और जहर से संबंधित है। ऐसा कहा जाता है कि आदिम अतीत में, देवता और राक्षस, अच्छे और बुरे की ताकतों के प्रतीक, लगातार एक-दूसरे से लड़ रहे थे। प्रत्येक दूसरे पर हावी होने और नष्ट करने की कोशिश कर रहा था। अंततः विष्णु ने संघर्ष को हल करने का प्रयास किया। उन्होंने सुझाव दिया कि वे आदिम महासागर (दुनिया और मन का प्रतिनिधित्व करते हुए) को हिलाते हैं, और कहा कि वे सामग्री को उनके बीच समान रूप से विभाजित कर सकते हैं।
यह एक उचित समाधान लग रहा था और विष्णु की योजना पर सहमति व्यक्त की गई थी। समुद्र मंथन किया गया था और देवों और राक्षसों के बीच साझा करने और वितरण के लिए कई चीजें सतह पर आईं। कुल मिलाकर, चौदह चीजें पैदा हुईं, जिसमें सबसे खराब जहर के साथ अमरता का अमृत भी शामिल था। बेशक, देवता और राक्षस दोनों अमृत चाहते थे, लेकिन कोई भी जहर से कोई लेना-देना नहीं चाहता था। अंततः केवल देवों को अमृत मिला, क्योंकि अगर यह शातिर राक्षसों को दिया गया होता, तो वे अमर हो जाते। जहर को फेंका भी नहीं जा सकता था, क्योंकि इसे जहां भी फेंका जाता था, वह नुकसान पहुंचाता था। एक बड़ी दुविधा पैदा हुई और अंततः विष्णु ने जहर को शिव से सलाह मांगने के लिए ले लिया। शिव एक ही घूंट में जहर निगल लिया। उस समय से, भगवान शिव का एक नाम नीलकंठ रहा है, जो नीले गले वाला है, और उसे अक्सर इस तरह से चित्रित किया जाता है।
यह कथा दर्शाती है कि विष को भी आसानी से पचाया जा सकता है जब विशुद्धि चक्र जागृत होता है। इसका मतलब है कि जागरूकता के उच्च स्तर पर, विशुद्धि और ऊपर, यहां तक कि अस्तित्व के जहरीले और नकारात्मक पहलू भी अस्तित्व की कुल योजना में एकीकृत हो जाते हैं। वे शक्तिहीन हो जाते हैं, क्योंकि अच्छे और बुरे की अवधारणाएं दूर हो जाती हैं। जागरूकता की इस अवस्था में, जीवन के जहरीले पहलू और अनुभव अवशोषित हो जाते हैं और आनंद की स्थिति में बदल जाते हैं।
इस चक्र में यह संभव है कि न केवल आंतरिक जहर बल्कि बाहरी जहर भी बेअसर और अप्रभावी प्रदान किया जा सकता है. यह विशुद्धि चक्र से जुड़ी सिद्धियों में से एक है, और कई योगियों के पास यह शक्ति है। यह मस्तिष्क में गले के केंद्र और बिंदु के जागरण पर निर्भर करता है, जिससे यह सीधे जुड़ा हुआ है।

विशुद्धि की क्षमता

विशुद्धि अन्य लोगों के मन से विचार कंपन प्राप्त करने के लिए जिम्मेदार केंद्र है। यह वास्तव में एक लघु केंद्र के माध्यम से होता है जो विशुद्धि के साथ निकटता से जुड़ा हुआ है। यह कुछ हद तक एक रेडियो स्टेशन में ट्रांजिस्टर रेडियो ट्यूनिंग की तरह काम करता है, जिससे योगी को पास और दूर दोनों लोगों के विचारों और भावनाओं को ट्यून करने की अनुमति मिलती है। दूसरों की विचार तरंगों को शरीर में कहीं और भी अनुभव किया जाता है, जैसे मणिपुर जैसे अन्य केंद्रों में, लेकिन विचार तरंगों और प्रसारण का वास्तविक स्वागत केंद्र विशुद्धि है। विशुद्धि से उन्हें अन्य चक्रों से जुड़े मस्तिष्क के केंद्रों तक पहुंचाया जाता है, और इस तरह, वे व्यक्तिगत जागरूकता में प्रवेश करते हैं।
विशुद्धि के साथ जुड़ा हुआ एक विशेष तंत्रिका चैनल है जिसे *कूर्म नाड़ी*, कछुआ नाड़ी के रूप में जाना जाता है। जब यह जागृत हो जाता है, तो अभ्यासी भोजन और पेय की इच्छा और आवश्यकता को पूरी तरह से दूर करने में सक्षम होता है। इस क्षमता का प्रदर्शन अतीत में कई योगियों द्वारा किया गया है।
विशुद्धि वास्तव में पौराणिक 'युवाओं का फव्वारा' है। ऐसा कहा जाता है कि जब कुंडलिनी विशुद्धि में होती है तो व्यक्ति अनन्त यौवन का आनंद लेता है। जब यह हठ योग, कुंडलिनी योग या तंत्र के अभ्यासों से जागृत होता है, तब एक सहज शारीरिक कायाकल्प होने लगता है।
जीवन में एक बिंदु होता है, आमतौर पर दूसरे या तीसरे दशक में, जब शरीर की कोशिकाओं के अध: पतन की दर पुनर्जनन की दर से अधिक हो जाती है। यह उस बिंदु से है कि मनुष्य के अनुभव में क्षय, बुढ़ापा, बीमारी और मृत्यु सामने आती है। कुछ रोग राज्यों में जैसे कि ल्यूकेमिया के कुछ रूप, अपक्षयी और विनाशकारी शक्तियां और भी तेजी से विकसित होती हैं। शरीर के ऊतकों, अंगों और प्रणालियों पर विशुद्धि चक्र द्वारा प्रभावित कायाकल्प इस चल रही उम्र बढ़ने की प्रक्रिया के विपरीत है, जो मनुष्य की सामान्य स्थिति है।
जागृति विशुद्धि से प्राप्त शक्तियों में अविनाशीता, शास्त्रों का पूर्ण ज्ञान और भूत, वर्तमान और भविष्य का ज्ञान भी शामिल है। सुनने की इंद्रिय बहुत तेज हो जाती है, लेकिन मन के माध्यम से और कानों के माध्यम से नहीं। व्यक्ति प्रायः शून्यता का अनुभव करता है और वह सभी भय और आसक्ति पर विजय प्राप्त करता है। तब व्यक्ति अपने कर्मों के फल से आसक्त हुए बिना संसार में स्वतंत्र रूप से कार्य करने में सक्षम होता है।

बिंदु



बिन्दु, सृजन का स्रोत, सभी पारंपरिक अनुभवों के दायरे से परे है और इसलिए, तांत्रिक ग्रंथों में भी, इसके बारे में बहुत कम लिखा गया है। यह मनुष्य के पिछले जन्म के सभी कर्मों का भंडार है। न केवल ये कर्म वासना के रूप में हैं, वे यादों के रूप में भी हैं।
बिंदु *शब्द का* अर्थ है 'ड्रॉप' या 'पॉइंट'। इसे अधिक व्यापक रूप से *बिंदु विसर्ग* कहा जाता है, जिसका शाब्दिक अर्थ है 'बूंद गिरना'। बिंदु को अर्धचंद्र और एक सफेद बूंद द्वारा दर्शाया गया है, जो विशुद्धि चक्र तक टपकता हुआ अमृत है। यह वह परम स्रोत है जिसमें से सभी चीज़ें प्रकट होती हैं और जिसमें सभी चीज़ें वापस लौटती हैं।
काम-कला-विलास (श्लोक 6-9) में कहा गया है, "। । । (बिंदु) शब्द और अर्थ के निर्माण का कारण है, अब प्रवेश कर रहा है और अब एक दूसरे से अलग हो रहा है। "... उसी (बिंदु) से आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी और वर्णमाला के अक्षर निकले।
बिंदु विशुद्धि चक्र के साथ उसी तरह से जुड़ा हुआ है जैसे पाचन तंत्र के छोटे केंद्र मणिपुर से जुड़े होते हैं, और स्वाधिष्ठान और मूलाधार चक्रों के साथ मूत्र-जननांग और प्रजनन प्रणाली के होते हैं। इसी तरह, श्वसन और संचार प्रणालियों के छोटे केंद्रों को अनाहत चक्र और इतने पर एकीकृत किया जाता है। प्रत्येक मामले में, कनेक्शन उस चक्र से जुड़े नसों के विशेष समूह द्वारा मध्यस्थता की जाती है। बिंदु और विशुद्धि नसों के नेटवर्क के माध्यम से जुड़े होते हैं जो नाक छिद्र के आंतरिक भाग से होकर ललाना चक्र से गुजरते हैं, जो उवुला या तालू पर पाया जाता है। इसलिए जब विशुद्धि में जागरण होता है तो वह बिन्दु और ललन में साथ-साथ होता है।
मस्तिष्क के तने के साथ उनके संबद्ध केंद्रों या नाभिक से निकलने वाली दस युग्मित कपाल तंत्रिकाओं को वास्तव में इस छोटे से केंद्र के भीतर अपनी प्रारंभिक उत्पत्ति माना जाता है, ताकि संपूर्ण दृश्य, नाक, श्रवण और स्वाद प्रणाली अंततः बिंदु से अभिव्यक्तियाँ हों।

स्थान बिंदु

बिंदु की सीट सिर के शीर्ष पर है, ठीक उसी स्थान पर जहां हिंदू ब्राह्मण उगने वाले बालों का एक गुच्छा छोड़ते हैं। हालाँकि इस रिवाज का पालन आज भी किया जा रहा है, लेकिन इसका मूल उद्देश्य पूरी तरह से भुला दिया गया है। संस्कृत में बालों के गुच्छे को *शिखा* कहा जाता है, जिसका अर्थ है 'आग की लौ'। यहाँ, 'ज्वाला' शब्द वासना की लौ या पिछले जीवन से संबंधित छिपे हुए कर्मों के लिए है। वैदिक परंपरा में, *संध्या* के दौरान, संयोजन का समय जब दैनिक अभ्यास उस व्यक्ति द्वारा किया जाता है जो धागा समारोह से गुजरा है और मंत्र में दीक्षा ली गई है, एक बच्चे को जितना संभव हो सके गुच्छे को बांधकर और कसकर अभ्यास करना सिखाया जाता था। जब गुच्छेदार को कस दिया गया और बच्चे ने मंत्र का अभ्यास किया, तो उसने इस बिंदु बिंदु के बारे में एक शक्तिशाली और निरंतर जागरूकता विकसित की। उसे उस समय दर्द के बजाय जकड़न महसूस हुई। यह बिंदु के साथ संपर्क प्राप्त करने का एक पारंपरिक तरीका है।

तांत्रिक शरीर क्रिया विज्ञान

तांत्रिक परंपरा के अनुसार, मस्तिष्क के ऊपरी प्रांतस्था के उच्च केंद्रों के भीतर एक छोटा अवसाद या गड्ढा होता है जिसमें एक मिनट का स्राव होता है। उस छोटे से स्राव के केंद्र में एक झील के बीच में एक द्वीप की तरह एक छोटी ऊंचाई या बिंदु है।
साइकोफिजियोलॉजिकल ढांचे में, इस छोटे बिंदु को बिंदु माना जाता है।
मस्तिष्क की शारीरिक रचना के भीतर इस तरह की एक छोटी संरचना का वास्तविक अलगाव चिकित्सा वैज्ञानिकों द्वारा कभी भी रिपोर्ट या सत्यापित नहीं किया गया है। हालांकि, इस तरह के एक अध्ययन दोनों दिलचस्प और पुरस्कृत साबित कर सकता है, उसी तरह से रहस्यमय पीनियल ग्रंथि में आधुनिक अनुसंधान ने सत्यापित किया है कि यह तंत्र शास्त्रों में वर्णित अजना चक्र का शारीरिक और कार्यात्मक सहवर्ती है। हालांकि, यह कल्पना करना आसान है कि बिंदु जैसी नाजुक और छोटी संरचना निस्संदेह पोस्टमार्टम प्रक्रियाओं के दौरान बाधित होगी। निश्चित रूप से तरल पदार्थ की छोटी मात्रा को शायद ही आसान निष्कर्षण और विश्लेषण के लिए स्थानीयकृत रहने की उम्मीद की जा सकती है, जब यह अच्छी तरह से ज्ञात है कि अन्य अधिक भरपूर मात्रा में तंत्रिका और ग्रंथियों के ट्रांसमीटर और स्राव पतित हो जाते हैं और मृत्यु के समय ऊतकों में फैल जाते हैं। फिर भी, यह निश्चित रूप से विचार करने की संभावना है।

पारंपरिक सहजीवन

तांत्रिक शास्त्रों में बिंदु का प्रतीक चांदनी रात में अर्धचंद्र है। यह प्रतीक अर्थ में बहुत समृद्ध है। अर्धचंद्र इंगित करता है कि बिंदु चंद्रमा के *कलाओं* (चरणों) से निकटता से संबंधित है, जैसा कि मनुष्य के अंतःस्रावी, भावनात्मक और मानसिक उतार-चढ़ाव हैं। सहस्रार की विशालता धीरे-धीरे उत्साही योग अभ्यास के माध्यम से उसी तरह से प्रकट होती है जैसे कि पूर्णिमा हर महीने अमावस्या के समय से पूर्णिमा तक उत्तरोत्तर प्रकट होती है। रात के आकाश की पृष्ठभूमि भी बिंदु से परे सहस्रार की अनंतता का प्रतीक है। हालांकि, सहस्रार को पूरी तरह से अनुभव नहीं किया जा सकता है जबकि व्यक्तित्व बना रहता है।

ओम *ॐ* **के प्रतीक** में इसके ऊपरी भाग में बिंदु का प्रतिनिधित्व भी होता है, जो एक अर्धचंद्र के ऊपर एक छोटा बिंदु है। वास्तव में, सभी चक्र ओम प्रतीक के शरीर के भीतर प्रतीक हैं, जैसा कि निर्मित दुनिया के तीन गुण या गुण हैं: तमस, राजस और सत्व। ये चक्र प्रकृति और उसके गुणों के क्षेत्र में मौजूद हैं। ओम प्रतीक में, बिंदु, हालांकि, मुख्य शरीर से अलग रखा गया है ताकि यह इंगित किया जा सके कि यह पारलौकिक और प्रकृति की बेड़ियों से परे है।

बिंदु सत्यम के सातवें या उच्चतम लोक, सत्य के विमान से संबंधित है, और यह कारण शरीर, या *आनंदमय कोष से भी संबंधित है*। ऐसा कहा जाता है कि जब बिंदु जागता है, तो ओम की लौकिक ध्वनि सुनाई देती है और ओम के प्रतीक के ऊपर बिंदु बिंदु और अर्धचंद्र चंद्रमा से निकलने वाली सभी सृष्टि के स्रोत का एहसास होता है।

अमृत का आसन

कई तांत्रिक ग्रंथों में लिखा है कि बिंदु, चंद्रमा, एक बहुत ही नशीला स्राव पैदा करता है। योगी इस अमृत द्रव पर रह सकते हैं। यदि इसका स्राव जागृत होकर शरीर में नियंत्रित हो जाए तो जीवित रहने के लिए और कुछ नहीं चाहिए। शरीर की जीवन शक्ति का रखरखाव भोजन से स्वतंत्र हो जाता है।

ऐसे लोगों की कई रिपोर्टें आई हैं जिन्होंने पृथ्वी के नीचे हाइबरनेशन या निलंबित एनीमेशन की स्थिति में प्रवेश किया है। इस घटना को सख्त वैज्ञानिक अवलोकन के तहत कई बार सत्यापित किया गया है। यह मानव हाइबरनेशन चालीस दिनों तक की अवधि के लिए देखा गया है। सभी मामले वास्तविक नहीं हैं, लेकिन प्रामाणिक होने पर, उन्हें निम्नलिखित तरीके से किया गया है। प्रारंभ में प्राणायाम का अभ्यास दृढ़ता से किया जाता है, जब तक कि कुंभक (सांस की अवधारण) को सिद्ध नहीं किया जाता है। इस स्तर पर, खेचरी मुद्रा की जाती है। यह खेचरी का सरल रूप नहीं है जैसा कि कुंडलिनी योग साधना में किया जाता है, बल्कि हठ योग परंपरा से अभ्यास होता है जिसमें जीभ की निचली सतह की जड़ या उन्माद को धीरे-धीरे काटा जाता है और जीभ को धीरे-धीरे लम्बा किया जाता है और नासॉफरीनक्स में डाला जाता है। यह मार्ग को अवरुद्ध करता है क्योंकि कॉर्क एक बोतल को सील करता है। संपूर्ण अभ्यास दो साल की अवधि में परिपूर्ण होता है।

इस अभ्यास से बिंदु से बूंदें विशुद्धि तक गिरती हैं और बाद में पूरे शरीर में व्याप्त हो जाती हैं। अमृत की ये बूंदें शरीर के ऊतकों के पोषण और जीवन शक्ति को बनाए रखती हैं जबकि साथ ही साथ शरीर की चयापचय प्रक्रियाओं को गिरफ्तार करती हैं। जब शरीर की कोशिकाओं और ऊतकों के चयापचय को इस तरह से निलंबित कर दिया जाता है, तो ऑक्सीजन की आवश्यकता नहीं होती है और सेलुलर कचरे का उत्पादन नहीं होता है। इसलिए, जो व्यक्ति हाइबरनेट करता है वह काफी विस्तारित अवधि तक सांस लेने के बिना रह सकता है। यहां तक कि हाइबरनेशन की अवधि के दौरान चेहरे के बाल भी नहीं बढ़ते हैं।

जहर केंद्र

अमृत पैदा करने के साथ-साथ बिंदू जहर के उत्पादन के लिए जिम्मेदार है। जहर ग्रंथि और अमृत ग्रंथियां लगभग एक साथ स्थित हैं। आपको आश्चर्य हो सकता है कि क्या बिंदु को जगाने से जहर ग्रंथियों को उत्तेजित करने में कोई खतरा है। यदि बिन्दु और विशुद्धि को एक ही समय में उत्तेजित किया जाए तो कोई खतरा नहीं है, क्योंकि बिंदु अमृत ग्रंथियों को नियंत्रित करता है और विशुद्धि का अमृत और विष दोनों पर असर पड़ता है। जब तक अमृत बह रहा है, जहर कोई नुकसान नहीं कर सकता। इसके अलावा, यदि किसी योगी ने हठ योग और ध्यान और राजयोग की प्रथाओं के माध्यम से अपने शरीर को शुद्ध किया है, तो जहर ग्रंथियों का उपयोग अमृत के उत्पादन के लिए किया जाता है।

व्यक्तित्व की उत्पत्ति

बिंदु को सृष्टि की उत्पत्ति या वह बिंदु माना जाता है जहां एकता पहले खुद को विभाजित करके कई अलग-अलग रूपों की दुनिया का निर्माण करती है। बिंदु के इस पहलू का पता संस्कृत मूल बंधन से लगाया जा सकता है, जिसका अर्थ है 'विभाजित करना' या 'विभाजित करना'।

बिंदु का अर्थ है आयाम रहित बिंदु, एक आयामहीन केंद्र। कुछ संस्कृत ग्रंथों में इसे *चिडघन* कहा जाता है - जिसकी जड़ें असीम चेतना में हैं। बिंदु को *शून्यता की स्थिति शून्या* का प्रवेश द्वार माना जाता है। इस शून्य को शून्य की स्थिति के रूप में गलत नहीं समझा जाना चाहिए। बल्कि, यह नो-थिंग की स्थिति है - शुद्ध, पूर्ण और अविभाज्य चेतना की स्थिति। बिंदु रहस्यमयी है। यह एक अवर्णनीय केंद्र बिंदु है जिसके भीतर दो विपरीत, अनंत और शून्य, परिपूर्णता और शून्यता, सह-अस्तित्व में हैं।

बिंदु के भीतर ब्रह्मांड के सभी असंख्य वस्तुओं के लिए विकासवादी क्षमता निहित है। बिंदु में सृजन का खाका है। यहाँ विकास ऊर्ध्वाधर, पारलौकिक प्रक्रिया को संदर्भित करता है जिसके द्वारा जीवन, वस्तुएं और जीव अस्तित्व के अंतर्निहित आधार से उत्पन्न होते हैं। यह विकास डार्विन के विकास की वैज्ञानिक अवधारणा के समान नहीं है, जो कि समय की अवधि में रूप, कार्य या व्यक्तित्व की विशेष अभिव्यक्तियों की उपस्थिति में परिवर्तनों का एक ऐतिहासिक निशान है, जैसे कि पौधों या जानवरों की प्रजातियां। वह विकास समय के साथ एक ऐतिहासिक रिकॉर्ड है, जबकि व्यक्तित्व में और बाहर चेतना का विकास और विघटन कालातीत के दायरे में है।

एक व्यक्तिगत सिद्धांत है जो ब्रह्मांड में वस्तुओं के असंख्य उत्पन्न करता है। संस्कृत में इसे कला कहा जाता है, जिसके कारण अंतर्निहित चेतना में निहित क्षमता बिंदु पर जमा हो जाती है। इस बिंदु से या बीज एक वस्तु, एक जानवर, एक इंसान या जो कुछ भी उत्पन्न हो सकता है और प्रकट हो सकता है। प्रत्येक वस्तु का आधार बिंदु होता है। यह बिंदु *हिरण्यगर्भ*, सोने के अंडे या सृष्टि के गर्भ के भीतर स्थित है। जो पहले निराकार था, वह बिंदु के माध्यम से आकार लेता है, और इसकी प्रकृति बिंदु द्वारा भी तय की जाती है। बिंदु चेतना की अभिव्यक्ति का साधन भी है और सीमा का साधन भी।

बिंदु से अभिव्यक्ति के कुछ केंद्रों में चेतना होती है, जैसे कि मनुष्य। हालांकि, अधिकांश केंद्र बेहोश हैं, जैसे तत्व, पत्थर, और इसी तरह। सचेत या बेहोश होने की क्षमता केवल व्यक्तिगत वस्तु की प्रकृति और संरचना पर निर्भर करती है, और यह बिंदु द्वारा भी निर्धारित किया जाता है। मनुष्य के पास वह तंत्र है जो उसे एक सचेत केंद्र बनने की अनुमति देता है।

प्रत्येक वस्तु, चेतन या अचेतन, बिंदु के मध्यस्थ के माध्यम से चेतना के अंतर्निहित सार से जुड़ी हुई है। प्रत्येक वस्तु बिंदु के माध्यम से

भौतिक अस्तित्व में विकसित होती है और प्रत्येक वस्तु बिंदु के माध्यम से स्रोत में वापस आ जाती है। बिंदु दोनों दिशाओं में खुलने वाला एक ट्रैपडोर है। यह वह साधन है जिसके माध्यम से मनुष्य जैसे चेतन केंद्र सहस्रार की समग्रता का एहसास कर सकते हैं। मूलतः मनुष्य दो ही प्रकार के होते हैं: वे जो प्रवृत्तिपथ पर हैं और दूसरे जो *निवृत्ति* मार्ग पर हैं। प्रवृत्ति (बाहरी) मार्ग का अनुसरण करने वाला व्यक्ति बिन्दु से दूर बाहरी संसार की ओर देखता है। वह लगभग पूरी तरह से बाहरी घटनाओं से प्रेरित है। यह आज अधिकांश लोगों का मार्ग है और यह आत्म-ज्ञान से दूर और बंधन की ओर ले जाता है। दूसरा मार्ग, निवृत्ति (उलटा) मार्ग, आध्यात्मिक मार्ग है, ज्ञान का मार्ग है। इस रास्ते पर व्यक्ति बिंदु का सामना करना शुरू कर देता है, अपने अस्तित्व के स्रोत की ओर मुड़ जाता है। यह मार्ग स्वतंत्रता की ओर ले जाता है। विकास का मार्ग अभिव्यक्ति और बहिर्मुखता का प्रवृत्ति मार्ग है। समावेश का मार्ग उस पथ के साथ वापस जाता है जिसने आपके व्यक्तिगत अस्तित्व का उत्पादन किया है। यह बिंदु के माध्यम से सहस्रार तक वापस जाता है। वास्तव में, योग अभ्यास का पूरा उद्देश्य आपकी जागरूकता को समावेशी पथ के साथ निर्देशित करने में मदद करना है।

बिंदु की शक्ति

असीम बिंदु के भीतर अपार शक्ति समाहित है। उदाहरण के लिए, ब्रह्मांड की उत्पत्ति के बारे में एक सिद्धांत से पता चलता है कि पूरे ब्रह्मांड को बनाने के लिए एक 'बिग बैंग' में पदार्थ का एक असीम घना बिंदु विस्फोट हुआ। इसी तरह, उप-परमाणु भौतिकी में शोध से पता चला है कि अंतरिक्ष/समय निरंतरता में मौजूद बहुसंख्यक और विभिन्न उप-परमाणु कणों के भीतर बड़ी मात्रा में शक्ति केंद्रित पाई जाती है। भौतिकी अब अवर्णनीय बिंदु के क्षेत्र में आगे बढ़ रही है।

आणविक जीव विज्ञान में, बिंदु का सार डीएनए और आरएनए अणुओं में पाया जा सकता है, जिनमें से प्रत्येक में पूरे जीव के लिए पूर्ण आनुवंशिक खाका होता है। यह महान बुद्धि और क्षमता का एक और उदाहरण है जिसे एक छोटे से बिंदु की सीमाओं में संघनित और व्यक्त किया जा सकता है। वास्तव में, गहरा विज्ञान प्रकृति और ब्रह्मांड की संरचना में तल्लीन करता है, जितनी अधिक शक्ति और जटिलता को उजागर करता है। इन बिंदुओं के छोटे आयामों के भीतर अर्थ की विशाल संभावनाएं निहित हैं।

बिंदु या बिंदु की शक्ति मानव जाति के पूरे इतिहास में रहस्यवादियों को ज्ञात है। तंत्र में, प्रत्येक बिंदु, प्रकट अस्तित्व के प्रत्येक कण को शक्ति या शक्ति का केंद्र माना जाता है। यह शक्ति स्थैतिक चेतना के अंतर्निहित आधार की अभिव्यक्ति है। तांत्रिक प्रणाली का उद्देश्य शक्ति का एक संलयन लाना है - व्यक्तिगत प्रकट शक्ति, शिव के साथ - निष्क्रिय, अंतर्निहित सार्वभौमिक चेतना।

लाल और सफेद बिंदु

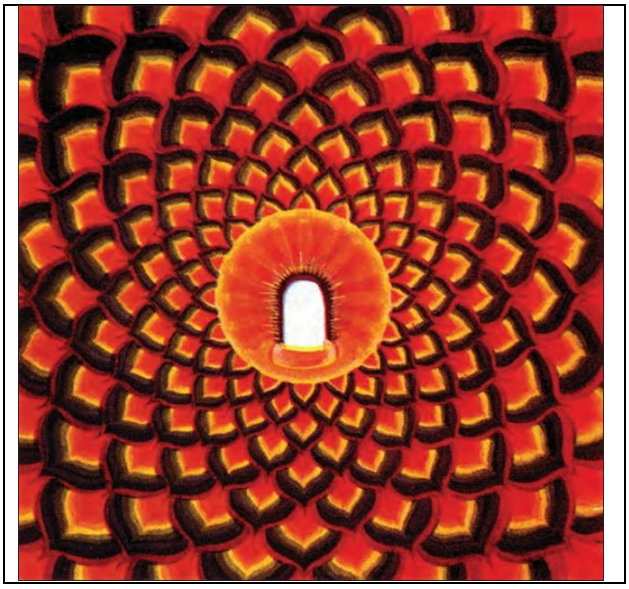
बिंदु ब्रह्मांडीय बीज है जिससे सभी चीजें प्रकट होती हैं और बढ़ती हैं। यह अक्सर पुरुष शुक्राणु से संबंधित होता है क्योंकि एक एकल शुक्राणुजून के छोटे बिंदु से, मिनट मादा डिंब के साथ जुड़कर, एक नया जीवन बढ़ता है। गर्भाधान का कार्य बिंदु के सिद्धांत का एक आदर्श प्रतीक है। दरअसल तांत्रिक कुंडलिनी योग के कई ग्रंथों में बिंदु को इन शब्दों में समझाया गया है। *योगचूड़ामणि उपनिषद* (श्लोक 60) में कहा गया है: "बिंदु दो प्रकार के होते हैं, सफेद और लाल। सफेद शुक्राणु (शुक्राणु) है और लाल *महाराज* (मासिक धर्म) है।

यहां सफेद बिंदु शिव, पुरुष या चेतना का प्रतीक है, और लाल बिंदु शक्ति, प्रकृति या अभिव्यक्ति की शक्ति का प्रतीक है। सफेद बिंदु बिंदु विसर्ग में स्थित है और लाल बिंदु मूलाधार चक्र में विराजमान है। तंत्र और योग का उद्देश्य इन दो सिद्धांतों को एकजुट करना है ताकि शिव और शक्ति एक हो जाएं।

पाठ आगे बढ़ता है (वचन 61): "लाल बिन्दु सूर्य में स्थापित होता है; चाँद में सफेद बिन्दु। उनका मिलन मुश्किल है। सूर्य पिंगला नाड़ी का प्रतिनिधित्व करता है और चंद्रमा इडा का प्रतिनिधित्व करता है। दो बिन्दु पुरुष और महिला के संदर्भ में विपरीत दुनिया के विलय का प्रतीक हैं। उनके मिलन से कुंडलिनी का उत्थान होता है। फिर से पाठ जारी है (श्लोक 63): "जब लाल बिंदु (शक्ति) प्राण के नियंत्रण से ऊपर की ओर बढ़ता है (कुंडलिनी का चढ़ाई), तो यह सफेद बिंदु (शिव) के साथ मिल जाता है और व्यक्ति दिव्य हो जाता है।

योग की सभी प्रणालियाँ इस मिलन को लाने के लिए किसी न किसी रूप में प्राण को नियंत्रित करती हैं। कुछ मामलों में यह प्रत्यक्ष नियंत्रण के माध्यम से होता है, जैसा कि प्राणायाम में होता है, जबकि अन्य मामलों में यह कम प्रत्यक्ष होता है। फिर भी, इन दो ध्रुवों, शिव और शक्ति का मिलन, अतिचेतना की ओर ले जाता है। श्लोक 64 में कहा गया है: "वह जो दो बिन्दुओं की आवश्यक एकता का एहसास करता है, जब लाल बिंदु सफेद बिंदु के साथ विलीन हो जाता है, तो केवल योग जानता है।

सहस्रारा एन्ड समाधि



सहस्रार एक चक्र नहीं है जैसा कि अक्सर सोचा जाता है। चक्र मानस के दायरे में हैं। चेतना चक्र के अनुसार विभिन्न स्तरों पर प्रकट होती है जो मुख्य रूप से सक्रिय है। सहस्रार कुछ भी नहीं के माध्यम से कार्य करता है और फिर भी, यह सब कुछ के माध्यम से कार्य करता है। सहस्रार परे (*परात्-परम*) से परे है और फिर भी यह यहीं है। सहस्रार विभिन्न चक्रों के माध्यम से प्रगतिशील आरोहण की परिणति है। यह विस्तारित जागरूकता का ताज है। चक्रों की शक्ति स्वयं चक्रों में नहीं, बल्कि सहस्रार में निवास करती है। चक्र केवल स्विच हैं। सारी संभावनाएं सहस्रार में निहित हैं।

सहस्रार *शब्द का शाब्दिक अर्थ* 'एक हजार' है। इसी वजह से इसे एक हजार पंखुड़ियों वाला कमल कहा जाता है। हालांकि, जबकि शाब्दिक अर्थ एक हजार, सहस्रार शब्द का अर्थ है कि इसका परिमाण और महत्व विशाल है - वास्तव में, असीमित। इसलिए, सहस्रार को अनंत पंखुड़ियों के साथ कमल के रूप में वर्णित किया जाना चाहिए, जिसे आमतौर पर लाल या बहुरंगी कहा जाता है।

सहस्रार निराकार (*निराकार*) और रूप (*अकार*) दोनों के साथ है, फिर भी यह परे भी है, और इसलिए रूप (*निर्विकार*) से अछूता है। यह शून्या है, या वास्तव में, समग्रता का शून्य। यह ब्रह्म है। यह सब कुछ है और कुछ भी नहीं है। सहस्रार के बारे में हम जो कुछ भी कहते हैं, वह तुरंत इसे सीमित और वर्गीकृत करेगा, भले ही हम कहें कि यह अनंत है। यह तर्क से परे है, क्योंकि तर्क एक चीज की तुलना दूसरी चीज से करता है। सहस्रार समग्रता है, तो इसकी तुलना करने के लिए क्या है? यह सभी अवधारणाओं को पार करता है और फिर भी यह सभी अवधारणाओं का स्रोत है। यह चेतना और प्राण का विलय है। सहस्रार योग की परिणति है, पूर्ण विलीन है।

कुल मिलन और आत्मज्ञान का खुलासा

जब कुंडलिनी शक्ति सहस्रार तक पहुँचती है, जिसे शिव और शक्ति के बीच मिलन के रूप में जाना जाता है, क्योंकि सहस्रार को उच्च चेतना या शिव का निवास कहा जाता है। शिव और शक्ति के बीच मिलन एक महान अनुभव की शुरुआत का प्रतीक है। जब यह मिलन होता है, तो आत्म-साक्षात्कार या समाधि का क्षण शुरू होता है। इस बिंदु पर व्यक्ति मर जाता है। मेरा मतलब यह नहीं है कि शारीरिक मृत्यु होती है; यह सांसारिक जागरूकता या व्यक्तिगत जागरूकता की मृत्यु है। यह नाम-रूप के अनुभव की मृत्यु है। इस समय तुमको 'मैं', 'आप' या 'वे' याद नहीं रहते। अनुभव, अनुभवी और अनुभवकर्ता एक ही हैं। द्रष्टा, देखने और देखने वाले एक एकीकृत पूरे के रूप में विलीन हो जाते हैं। दूसरे शब्दों में, कोई एकाधिक या दोहरी जागरूकता शेष नहीं है। केवल एक ही जागरूकता है।

जब शिव और शक्ति एकजुट हो जाते हैं, तो कुछ भी नहीं बचता, पूर्ण मौन होता है। शक्ति शक्ति नहीं रहती है और शिव अब शिव नहीं हैं, दोनों एक में घुलमिल गए हैं और उन्हें अब दो अलग-अलग शक्तियों के रूप में पहचाना नहीं जा सकता है। दुनिया की हर रहस्यमय और धार्मिक प्रणाली का इस अनुभव का वर्णन करने का अपना तरीका है। किसी ने इसे निर्वाण कहा है तो किसी ने समाधि, कैवल्य, आत्म-साक्षात्कार, आत्मज्ञान, भोज, स्वर्ग आदि। यदि आप कई संस्कृतियों और परंपराओं के धार्मिक और रहस्यमय कविताओं और शास्त्रों को पढ़ते हैं, तो आपको सहस्रार के पर्याप्त विवरण मिलेंगे। हालाँकि, आपको गूढ़ सहजीवन और शब्दावली को समझने के लिए उन्हें चेतना की एक अलग स्थिति के साथ पढ़ना होगा।

राजयोग, कुंडलिनी और समाधि

पतंजलि के *योग सूत्र* में आपको कुंडलिनी शब्द नहीं मिलेगा, क्योंकि यह ग्रंथ सीधे कुंडलिनी योग से संबंधित नहीं है। हालांकि, हर संत, ऋषि या शिक्षक ने कुंडलिनी को इस नाम से संदर्भित नहीं किया है। कुंडलिनी तंत्र की विषय वस्तु है। जब पतंजलि ने *2,600 साल पहले* योग सूत्र लिखा था, तो यह बुद्ध की अवधि के दौरान और दार्शनिकों के महान युग से लगभग चार शताब्दी पहले

था। उस समय, तंत्र की भारत में बहुत खराब प्रतिष्ठा थी क्योंकि कुंडलिनी, सिद्धियों के उपहारों का तुच्छ उद्देश्यों के लिए दुरुपयोग किया जा रहा था और लोगों का शोषण किया जा रहा था। इसलिए, तंत्र और तांत्रिक शब्दावली को दबाना पड़ा, और ज्ञान को जीवित रखने के लिए, एक पूरी तरह से अलग भाषा को अपनाना पड़ा।

पतंजलि के राजयोग में समाधि नामक अवस्था के विकास पर जोर दिया गया है। समाधि का अर्थ वास्तव में अतिमानसिक जागरूकता है। पहले कामुक जागरूकता आती है, फिर मानसिक जागरूकता, और उससे ऊपर है अतिमानसिक जागरूकता, अपने स्वयं के प्रति जागरूकता। रूप, ध्वनि, स्पर्श, स्वाद और गंध की जागरूकता इंद्रियों की जागरूकता है। समय, स्थान और वस्तु के प्रति जागरूकता मानसिक जागरूकता है। अतिमानसिक जागरूकता एक बिंदु नहीं है; यह एक प्रक्रिया है, अनुभव की एक श्रृंखला है। जिस प्रकार 'बाल्यावस्था' शब्द का अर्थ समय की एक विस्तृत अवधि से है, उसी प्रकार समाधि अनुभव का कोई विशेष बिंदु नहीं है, बल्कि अनुभवों का एक क्रम है जो एक अवस्था से दूसरी अवस्था में प्रवेश करता है।

इसलिए, पतंजलि समाधि को तीन मुख्य श्रेणियों में वर्गीकृत करता है। पहली को *सविकल्प* समाधि के रूप में जाना जाता है, अर्थात, उतार-चढ़ाव वाली समाधि, और इसके चार चरण हैं: *वितर्क, विचार, आनंद* और *अस्मिता*। दूसरी श्रेणी, *असम्प्रनता,* जागरूकता के बिना समाधि है, और तीसरी श्रेणी, *निर्विकल्प,* बिना किसी उतार-चढ़ाव के समाधि है।

ये नाम केवल समाधि के अनुभव के दौरान आपके मन की विशेष स्थिति को इंगित करते हैं। आखिरकार, मानसिक जागरूकता में क्षरण अचानक नहीं होता है; सामान्य मानसिक जागरूकता अचानक समाप्त नहीं होती है। एक प्रकार की जागरूकता का विकास होता है और दूसरे का क्षरण होता है। सामान्य चेतना लुप्त हो जाती है और उच्च जागरूकता विकसित होती है और इसलिए, दोनों राज्यों के बीच एक समानांतर बातचीत होती है।

ध्यान कहाँ समाप्त होता है और समाधि कहाँ से शुरू होती है? आप इसे ठीक-ठीक नहीं बता सकते क्योंकि इसमें एक अंतर्विरोध है। जवानी कहां खत्म होती है और बुढ़ापा कहां से शुरू होता है? यही उत्तर लागू होता है, और यही प्रक्रिया समाधि में भी होती है। सविकल्प समाधि कहाँ समाप्त होती है और असम्प्रज्ञान कहाँ से शुरू होती है? पूरी प्रक्रिया निरंतरता में होती है, प्रत्येक चरण अगले में फ्यूज हो जाता है और बहुत ही स्नातक तरीके से बदल जाता है। यह तर्कसंगत लगता है जब आप मानते हैं कि यह वही चेतना है जो अनुभव से गुजर रही है।

तंत्र में यह कहा गया है कि जब कुंडलिनी विभिन्न चक्रों के माध्यम से चढ़ रही होती है, तो किसी के अनुभव अपने आप में पारलौकिक या दिव्य नहीं हो सकते हैं, लेकिन वे चेतना की विकसित प्रकृति के संकेत हैं। यह सविकल्प समाधि का क्षेत्र है, जो कभी प्रकाशित होता है और कभी अंधकारमय और विश्वासघाती होता है।

मूलाधार से अजना चक्र तक, जागरूकता उच्च चीजों का अनुभव कर रही है, लेकिन यह अहंकार से मुक्त नहीं है। आप जागृति के निचले बिंदुओं पर अहंकार को पार नहीं कर सकते। जब कुंडलिनी अज चक्र तक पहुंचती है तभी अतिक्रमण शुरू होता है। यह वह जगह है जहां अहंकार एक लाख टुकड़ों में विस्फोट हो जाता है और आगामी मृत्यु का अनुभव होता है। इस बिंदु पर, सविकल्प समाप्त होता है और निर्विकल्प शुरू होता है। यहां से, ऊर्जाएं फ्यूज हो जाती हैं और सहस्रार तक एक साथ प्रवाहित होती हैं, जहां आत्मज्ञान प्रकट होता है।

तंत्र में, सहस्रार जागरूकता का उच्चतम बिंदु है, और पतंजलि के राजयोग में, जागरूकता का उच्चतम बिंदु निर्विकल्प समाधि है। अब, यदि आप सहस्रार और निर्विकल्प समाधि के विवरणों की तुलना करते हैं, तो आप पाएंगे कि वे समान हैं। और यदि आप कुंडलिनी जागरण के वर्णन के साथ राजयोग में वर्णित समाधि के अनुभवों की तुलना करते हैं, तो आप पाएंगे कि वे भी वही हैं। यह भी ध्यान दिया जाना चाहिए कि दोनों प्रणालियां एक ही प्रकार की प्रथाओं के बारे में बात करती हैं।

राजयोग अभिव्यक्ति की अपनी पद्धति में अधिक बौद्धिक है और दर्शन के साथ अधिक तालमेल में है, और तंत्र दृष्टिकोण और अभिव्यक्ति में अधिक भावनात्मक है। दोनों रास्तों में बस यही अंतर है। जहां तक मैं समझ सकती हूं, कुंडलिनी जागरण और समाधि एक ही चीज है। और अगर आप भगवान बुद्ध और अन्य महान संतों और आध्यात्मिक गुरुओं की शिक्षाओं को समझ सकते हैं, तो आप पाएंगे कि उन्होंने भी एक ही विषय के बारे में बात की है लेकिन विभिन्न भाषाओं में।

कुंडलिनी योग अभ्यास
नियम और तैयारी

परिचय

इस खंड में शामिल हैं:

एक. व्यक्तिगत चक्रों और क्षेत्रों के लिए प्रारंभिक तकनीकें, और
दो. क्रिया योग की उन्नत तकनीकें।

जो आकांक्षी ईमानदारी से कुंडलिनी योग के मार्ग का अनुसरण करना चाहता है, उसे जीवन को एक अलग दृष्टिकोण के साथ देखना होगा। उसका पूरा जीवन एक साधना बनना चाहिए और उसे अपनी प्रथाओं और अपने लक्ष्य के लिए पूरी तरह से समर्पित होना चाहिए। उसे अपनी दैनिक जिम्मेदारियों के बीच संयम और उच्च जागरूकता का जीवन जीने की आवश्यकता होगी। उसे जीवन में एक योद्धा होना चाहिए और एक सक्षम गुरु के मार्गदर्शन की तलाश करनी चाहिए जो आगे की आध्यात्मिक खोज का मार्ग बता सके। कुंडलिनी योगी को अपने अभ्यास और अपने गुरु के निर्देशों के प्रति उत्साही और वफादार होना चाहिए। उसे इस पुस्तक में दिए गए अभ्यासों को पूरा करने के लिए हर सुबह अधिक समय देने की आवश्यकता होगी।

जीवन में आपका व्यक्तिगत उद्देश्य जो भी हो, और आपकी जो भी प्रतिबद्धताएं और जिम्मेदारियां हों, कुंडलिनी योग निश्चित रूप से आपको अधिक कुशल, अधिक शांतिपूर्ण और अधिक जागरूक बनने में मदद कर सकता है। एक संन्यासी या एक योग्य योग शिक्षक के निर्देश लें, इस पुस्तक में तकनीकों को सीखें, और प्रत्येक दिन जितना समय आप निकालने में सक्षम हैं, उसके अनुसार व्यवस्थित रूप से उनका अभ्यास करें। इस तरह, आपका जीवन अब तक के सबसे रोमांचक साहसिक कार्य में बदल जाएगा - आंतरिक अनुभव और एकजुट जीवन की यात्रा।

निम्नलिखित नियम और कानून विशिष्ट चक्र प्रथाओं और क्रिया योग तकनीकों दोनों पर लागू होते हैं। उनका यथासंभव बारीकी से पालन किया जाना चाहिए।

आहार

अधिकांश लोग जो कुंडलिनी योग के लिए तैयार हैं, वे एक अच्छी तरह से विनियमित जीवन व्यतीत करेंगे और संतुलित शाकाहारी भोजन लेंगे। यदि आप अभी भी देर तक रह रहे हैं, शराब पी रहे हैं और बड़ी मात्रा में मांस खा रहे हैं, तो हम दृढ़ता से सुझाव देते हैं कि आप धीरे-धीरे इन्हें कम करें और कुछ हठ योग षट्कर्म करें, जैसे *कि शंखप्रक्षालन*। वास्तव में, हम आपसे अनुरोध करते हैं कि जब तक आप शुद्ध शाकाहारी नहीं बन जाते, तब तक इस पुस्तक में दी गई प्रथाओं को शुरू न करें।

शाकाहारी भोजन खाएं जो ताजा, साफ और आसानी से पचने योग्य हो, और संयम में खाएं। कुंडलिनी योग एक ऐसी प्रणाली है जो पूरे शरीर को शुद्ध करती है; यदि आपके शरीर में अत्यधिक विषाक्त पदार्थ हैं तो एक कठोर शुद्धिकरण प्रक्रिया हो सकती है। बहुत अधिक भोजन का सेवन भी अधिकांश तकनीकों को ठीक से करना मुश्किल बना देगा, विशेष रूप से प्राणायाम और जिनमें उद्दियाना बंध शामिल है। आपको अपने द्वारा खाए जाने वाले भोजन को चुनने में अपने भेदभाव का उपयोग करना चाहिए। याद रखें कि हमारे आश्रमों में दिए गए सभी कुंडलिनी योग पाठ्यक्रम अनिवार्य भोजन प्रतिबंधों के साथ हैं, इसलिए, आपको समान प्रतिबंधों को अपनाना चाहिए। लेकिन कृपया अपने आप को भूखा न रखें या फूड फैडिस्ट न बनें; केवल समझदार खाने की आदतों को अपनाने की कोशिश करें।

बीमारी

यदि आप किसी शारीरिक बीमारी से पीड़ित हैं, तो हम आपको सलाह देते हैं कि इस पुस्तक में दी गई कुंडलिनी तकनीकों को शुरू न करें। सबसे पहले, आपको किसी भी उपयुक्त माध्यम से अपनी बीमारी को ठीक करने के लिए कदम उठाने चाहिए, संभवतः हठ योग। यदि आवश्यक हो, तो इस आश्रम को, हमारी किसी भी शाखा आश्रम को लिखें, या मार्गदर्शन के लिए किसी सक्षम योग शिक्षक से संपर्क करें। यदि आप किसी गंभीर मानसिक या भावनात्मक समस्या से पीड़ित हैं, तो आपको वर्तमान में कुंडलिनी योग का अभ्यास शुरू नहीं करना चाहिए। अपने जीवन और मन में सद्भाव लाने के लिए अन्य प्रकार के योग का अभ्यास करें, फिर कुंडलिनी योग शुरू करें। कुंडलिनी तकनीकें बहुत शक्तिशाली हैं, और यदि आपके पास कुछ हद तक मानसिक स्थिरता नहीं है, तो वे आपकी स्थिति को खराब कर सकते हैं। यदि संदेह है, तो हमसे संपर्क करें। कुंडलिनी योग अभ्यास के लिए ध्वनि स्वास्थ्य बुनियादी आवश्यकता है।

योगिक तैयारी

इस पुस्तक में दी गई कुंडलिनी तकनीकों को शुरू करने से पहले, आपको योग की अन्य प्रणालियों, विशेष रूप से हठ और राजयोग का कम से कम कुछ वर्षों तक अभ्यास करना चाहिए था। विशेष रूप से, आपको निम्नलिखित तकनीकों में कुशल होना चाहिए: *पवनमुक्तासन* (एंटी-रूमेटिक और एंटी-गैस्ट्रिक), *शक्ति बंध आसन, सिद्धासन* या *सिद्ध योनि आसन, सूर्य नमस्कार*, प्रमुख आसन जैसे *विपरिता करणी आसन, धनुरासन, शलभासन, भुजंगासन, मत्स्यासन, पश्चिमोत्तानासन* और *अर्ध मत्स्येन्द्रासन*, साथ ही षट्कर्म, प्राणायाम की मूल प्रथाएं, जैसे *नाड़ी शोधन*, और *नासिकाग्र दृष्टि, शाम्भवी मुद्रा* और *महाबंध*।
इन सभी तकनीकों का पूरी तरह से वर्णन बिहार स्कूल ऑफ योग प्रकाशन *आसन प्राणायाम मुद्रा बंध में किया गया है*। हालांकि, इन तकनीकों में महारत हासिल करने के लिए आपको एक योग्य योग शिक्षक के नियमित मार्गदर्शन की आवश्यकता होगी।

अभ्यास का समय

अपनी साधना (अभ्यास) *करने के लिए दिन का सबसे अच्छा समय*, यदि संभव हो तो, सुबह जल्दी जल्दी और भोर से पहले दो घंटे के भीतर है। इसे संस्कृत में *ब्रह्ममुहूर्त* के रूप में जाना जाता है, 'समय परमात्मा'। इस समय आध्यात्मिक ऊर्जा अधिक होती है और दिन के किसी भी अन्य समय की तुलना में बाहरी और आंतरिक दोनों तरह की गड़बड़ी कम होने की संभावना होती है। हालांकि, यदि आप ब्रह्ममुहूर्त के दौरान अभ्यास करने में असमर्थ हैं, तो पेट खाली होने पर कुछ और समय चुनें। कुंडलिनी अभ्यास अन्य साधना के बाद और ध्यान अभ्यास से पहले करें।

अभ्यास का स्थान

हर दिन एक ही स्थान पर अभ्यास करने की कोशिश करें। यह धीरे-धीरे एक सकारात्मक वातावरण का निर्माण करेगा जो आपकी साधना के लिए सहायक होगा। आपका अभ्यास स्थान स्वच्छ, शांतिपूर्ण और हवादार होना चाहिए। यह सूखा होना चाहिए और न तो बहुत गर्म और न ही बहुत ठंडा होना चाहिए। नंगे फर्श पर अभ्यास न करें; अपने नीचे एक कंबल या चटाई रखें। यदि आवश्यक हो, तो अपने चारों ओर एक कंबल या चादर लपेटें। प्रशंसकों के उपयोग से बचने की कोशिश करें, जब तक कि बिल्कुल आवश्यक न हो।

वस्त्र

कपड़े प्रचलित जलवायु पर निर्भर करेंगे, लेकिन यह जितना संभव हो उतना हल्का, ढीला और आरामदायक होना चाहिए।

नियमितता

इस पुस्तक में दिए गए चरण-दर-चरण कार्यक्रम का अनुसरण करते हुए, एक निश्चित समय पर दैनिक अभ्यास करने का प्रयास करें। कुछ दिनों में, मन अभ्यास न करने का औचित्य दे सकता है, या यह परेशान, परेशान या बेचैन हो सकता है। बशर्ते कोई बीमारी न हो, आपको अपना अभ्यास सामान्य रूप से करने का प्रयास करना चाहिए।

प्रारंभिक अभ्यास

कुंडलिनी योग अभ्यास शुरू करने से पहले, आंतों को खाली करने और ठंडे स्नान करने का प्रयास करें। अगर आप ठंडी जलवायु में रहते हैं तो कम से कम चेहरे को ठंडे पानी से जरूर धोएं। नींद को दूर करने के लिए यह आवश्यक है। कुंडलिनी प्रथाओं को शुरू करने से पहले कुछ आसन करना एक अच्छा विचार है। यदि समय अनुमति न दे तो कम से कम पांच से दस राउंड *सूर्य नमस्कार* करें, धीरे-धीरे शुरू करें और फिर गति तेज करें। इसके बाद शवासन में एक छोटी अवधि होनी चाहिए जब तक कि श्वास दर सामान्य न हो जाए।

जागरूकता

अगर मन जंगली बंदर की तरह इधर-उधर उड़ता है, तो चिंता न करें। विचारों और भावनाओं को बिना दमन के उठने दें। उन्हें एक गवाह के दृष्टिकोण के साथ देखें और अपना अभ्यास जारी रखें। धीरे-धीरे मन एकांगी हो जाएगा। जो भी हो, आपका अभ्यास जारी रहना चाहिए। हस्तक्षेप किए बिना मन को देखने की इस प्रवृत्ति को जागरूकता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है।

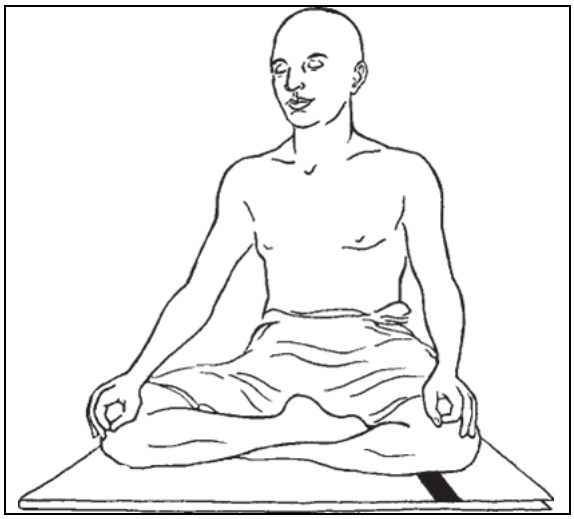
ढंग

विशिष्ट चक्रों और कुंडलिनी क्रियाओं के लिए अधिकांश अभ्यास बैठने की स्थिति, या ध्यान आसन में किए जाते हैं। सबसे अच्छा बैठने वाला आसन *सिद्धासन* (पुरुषों के लिए) और *सिद्ध योनि आसन* (महिलाओं के लिए) है। न केवल ये दो आसन मूलाधार चक्र पर सीधा दबाव डालते हैं, बल्कि यह दबाव, जब सही तरीके से लागू किया जाता है, तो श्रोणि और पेट के क्षेत्रों से मस्तिष्क तक ऊपर की ओर तंत्रिका ऊर्जा और रक्त परिसंचरण का जागरण और पुनर्निर्देशन होता है। कुंडलिनी साधना में यह अतिरिक्त ऊर्जा महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह प्राण शक्ति के वोल्टेज को उच्च स्तर पर रखती है। पेरिनियल दबाव ऊर्जा के स्रोत को जागृत करता है और सक्रिय रूप से प्राण को उच्च केंद्रों में ऊपर की ओर वितरित करता है।
पद्मासन का उपयोग कुछ कुंडलिनी तकनीकों जैसे तादन क्रिया के लिए भी किया जाता है। हालांकि आमतौर पर अधिकांश अन्य तकनीकों में सिद्धासन को पसंद किया जाता है, लेकिन पद्मासन को विकल्प के रूप में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। नुकसान यह है कि पद्मासन मूलाधार चक्र पर सीधा दबाव नहीं डालता है।
जो लोग सिद्धासन में आराम से नहीं बैठ सकते हैं वे *उत्थनपादासन* कर सकते हैं, हालांकि इसे लंबे समय तक बनाए रखना मुश्किल है। *महा मुद्रा* और *महाभेद मुद्रा के क्रिया योग प्रथाओं में,* उत्थानपादासन को सिद्धासन के बजाय किया जा सकता है, और परंपरा द्वारा इसे इसके बराबर के रूप में स्वीकार किया जाता है।
एक अन्य आसन, *भद्रासन,* मूलाधार चक्र पर भी एक अच्छा दबाव लागू करता है और इसे कई प्रथाओं में सिद्धासन के लिए प्रतिस्थापित किया जा सकता है। यह मांडूकी मुद्रा के लिए बैठने की आवश्यक स्थिति भी है, जो क्रिया योग की तकनीकों में से एक है।
कुंडलिनी प्रथाओं के विवरण में, हमने प्रत्येक अभ्यास के लिए सबसे अच्छा आसन बताया है। आपको केवल वैकल्पिक आसनों में से एक का उपयोग करना चाहिए यदि अनुशंसित आसन उपयुक्त नहीं है।

सामान्य अभ्यास नोट

यदि कूल्हे, घुटने और टखने सिद्धासन, पद्मासन, भद्रासन आदि को धारण करने और बनाए रखने के लिए पर्याप्त लचीले नहीं हैं, तो हमारा सुझाव है कि आप प्रतिदिन पवनमुक्तासन श्रृंखला के व्यायामों का अभ्यास करें, विशेष रूप से *गूल्फ नमन, चक्र* और *घुरनन* (टखने झुकना, घुमाना और क्रैंक), *जानू चक्र* (घुटने का क्रैंक), *अर्ध* और *पूर्ण तितली आसन* (आधा और पूर्ण तितली)। *कावा चलासन* (कौवा चलना) और *उत्थानासन* (स्काट और राइज पोज) का भी अभ्यास करना चाहिए। शरीर के संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए सूर्य नमस्कार सहित अन्य आसन भी किए जा सकते हैं।
प्राणायाम अभ्यास, जैसे *कि नाड़ी शोधन,* को भी श्वासना, साँस छोड़ना, और आंतरिक और बाहरी प्रतिधारण पर नियंत्रण विकसित करने के लिए किया जाना चाहिए, इसलिए कुंडलिनी तकनीकों में से कई को पूरा करने के लिए आवश्यक है।
इन अभ्यासों को दैनिक रूप से किया जा सकता है, मासिक प्रथाओं के साथ-साथ जो विशिष्ट चक्रों के लिए दिए जाते हैं।

सिद्धासन (पुरुषों के लिए निपुण मुद्रा)



- पैरों को शरीर के सामने फैलाकर बैठें।
- दाहिने पैर को मोड़ें और पैर के एकमात्र को आंतरिक बाईं जांघ के खिलाफ सपाट रखें, एड़ी पेरिनेम (मूलाधार चक्र का क्षेत्र जो जननांगों और गुदा के बीच में है) को दबाती है।
- यह सिद्धासन का एक महत्वपूर्ण पहलू है।
- शरीर को तब तक समायोजित करें जब तक कि यह आरामदायक न हो और एड़ी का दबाव मजबूती से लागू न हो।
- बाएं पैर को मोड़ें और बाएं टखने को सीधे दाएं टखने के ऊपर रखें ताकि टखने की हड्डियां छू रही हों और एड़ियां एक के ऊपर एक हों।
- बाईं एड़ी को सीधे जननांगों के ऊपर जघन हड्डी के खिलाफ दबाना चाहिए। इसलिए, जननांग दो एड़ी के बीच झूठ बोलेंगे।
- इस पैर के पैर की उंगलियों और बाहरी किनारे को दाएं बछड़े और जांघ की मांसपेशियों के बीच की जगह में धकेलें।
- यदि आवश्यक हो, तो हाथों का उपयोग करके या अस्थायी रूप से दाहिने पैर की स्थिति को समायोजित करके इस स्थान को थोड़ा बढ़ाया जा सकता है।
- दाएं पैर की उंगलियों को बाएं बछड़े के ऊपर या नीचे से पकड़ें और उन्हें बाईं जांघ और बछड़े के बीच की जगह में ऊपर की ओर खींचें।
- पैरों को अब घुटनों को जमीन पर और बाईं एड़ी को सीधे दाहिनी एड़ी के ऊपर बंद कर देना चाहिए।
- रीढ़ को स्थिर, सीधा और सीधा बनाएं, जैसे कि यह जमीन में लगाया गया हो।

गर्भ-संकेत: सिद्धासन का अभ्यास कटिस्नायुशूल या त्रिक संक्रमण वाले व्यक्तियों द्वारा नहीं किया जाना चाहिए।

लाभ: सिद्धासन निचले मानसिक केंद्रों से ऊर्जा को रीढ़ के माध्यम से ऊपर की ओर निर्देशित करता है, मस्तिष्क को उत्तेजित करता है और पूरे तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। पेरिनेम पर निचले पैर की स्थिति मूलाधार चक्र को दबाती है, मूल बंध को उत्तेजित करती है, और जघन हड्डी पर लागू दबाव स्वाधिष्ठान के लिए ट्रिगर बिंदु को दबाता है, स्वचालित रूप से वज्रोली/सहजोली मुद्रा को सक्रिय करता है। ये दो साइको मस्कुलर लॉक यौन तंत्रिका आवेगों को रीढ़ की हड्डी को मस्तिष्क तक पुनर्निर्देशित करते हैं, प्रजनन हार्मोन पर नियंत्रण स्थापित करते हैं जो आध्यात्मिक उद्देश्यों के लिए ब्रह्मचर्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक है। सिद्धासन में लंबे समय तक रहने से मूलाधार क्षेत्र में ध्यान देने योग्य झुनझुनी संवेदनाएं होती हैं जो दस से पंद्रह मिनट तक रह सकती हैं। यह क्षेत्र में रक्त की आपूर्ति में कमी और निचले चक्रों में प्राणिक प्रवाह के पुनर्संतुलन के कारण होता है। यह आसन रक्त परिसंचरण को निचली रीढ़ और पेट के क्षेत्र में पुनर्निर्देशित करता है।

अभ्यास नोट: सिद्धासन का अभ्यास किसी भी पैर को ऊपर करके किया जा सकता है। अन्य शास्त्रीय आसन जैसे अर्ध पद्मासन और सुखासन का भी उपयोग किया जा सकता है, लेकिन उतना प्रभावी रूप से नहीं। इसलिए, शुरू में खुद को सिद्धासन की पूर्णता के लिए समर्पित करें। शुरुआत में यह सिफारिश की जाती है कि नितंबों को थोड़ा ऊपर उठाने के लिए एक मुड़ा हुआ कंबल या छोटा कुशन इस्तेमाल किया जाए। यह आपको जमीन पर घुटनों को आराम करने और संतुलित मुद्रा प्राप्त करने में सक्षम करेगा। हालांकि, कंबल या कुशन बहुत मोटा नहीं होना चाहिए। ऊंचाई में तीन या चार सेंटीमीटर पर्याप्त होना चाहिए। पेरिनेल ट्रिगर बिंदु पर दबाव के बारे में निरंतर लेकिन आरामदायक जागरूकता होनी चाहिए।

चिद्धायोनी अचाना
(महिलाओं के लिए निपुण मुद्रा)

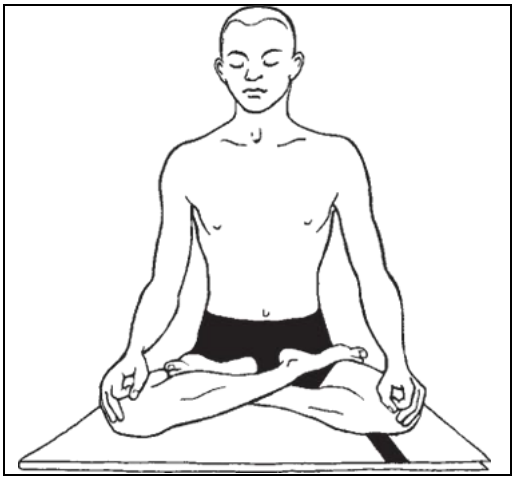
- पैरों को शरीर के सामने सीधा करके बैठें।
- दाहिने पैर को मोड़ें और पैर के एकमात्र फ्लैट को आंतरिक बाईं जांघ के खिलाफ रखें।
- इस एड़ी को योनि (लेबिया मेजा) के प्रवेश द्वार के खिलाफ या अंदर मजबूती से रखें।
- शरीर की स्थिति को समायोजित करें ताकि यह दाहिनी एड़ी के दबाव को महसूस करते हुए यथासंभव आरामदायक हो।
- बाएं पैर को मोड़ें और बाईं एड़ी को सीधे दाईं एड़ी के ऊपर रखें ताकि यह भगशेफ के खिलाफ दबाए।
- फिर बाएं पैर की उंगलियों को दाएं बछड़े और जांघ के बीच की जगह में नीचे की ओर मोड़ें ताकि वे फर्श को छूएं, या लगभग स्पर्श करें।
- दाएं पैर की उंगलियों को बाएं बछड़े और जांघ के बीच की जगह में खींचें।
- सुनिश्चित करें कि घुटने जमीन पर मजबूती से हों।
- रीढ़ को पूरी तरह से सीधा और सीधा बनाएं जैसे कि यह पृथ्वी में ठोस रूप से लगाया गया हो।

गर्भ-संकेत: सिद्धासन का अभ्यास कटिस्नायुशूल या त्रिक संक्रमण वाले व्यक्तियों द्वारा नहीं किया जाना चाहिए।

लाभ: सिद्धासन निचले मानसिक केंद्रों से ऊर्जा को रीढ़ के माध्यम से ऊपर की ओर निर्देशित करता है, मस्तिष्क को उत्तेजित करता है और पूरे तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। पेरिनेम पर निचले पैर की स्थिति मूलाधार चक्र को दबाती है, मूल बंध को उत्तेजित करती है, और जघन हड्डी पर लागू दबाव स्वाधिष्ठान के लिए ट्रिगर बिंदु को दबाता है, स्वचालित रूप से वज्रोली/सहजोली मुद्रा को सक्रिय करता है। ये दो साइको मस्कुलर लॉक यौन तंत्रिका आवेगों को रीढ़ की हड्डी को मस्तिष्क तक पुनर्निर्देशित करते हैं, प्रजनन हार्मोन पर नियंत्रण स्थापित करते हैं जो आध्यात्मिक उद्देश्यों के लिए ब्रह्मचर्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक है। सिद्धासन में लंबे समय तक रहने से मूलाधार क्षेत्र में ध्यान देने योग्य झुनझुनी संवेदनाएं होती हैं जो दस से पंद्रह मिनट तक रह सकती हैं। यह क्षेत्र में रक्त की आपूर्ति में कमी और निचले चक्रों में प्राणिक प्रवाह के पुनर्संतुलन के कारण होता है। यह आसन रक्त परिसंचरण को निचली रीढ़ और पेट के क्षेत्र में पुनर्निर्देशित करता है।

अभ्यास नोट: सिद्धासन का अभ्यास किसी भी पैर को ऊपर करके किया जा सकता है। अन्य शास्त्रीय आसन जैसे अर्ध पद्मासन और सुखासन का भी उपयोग किया जा सकता है, लेकिन उतना प्रभावी रूप से नहीं। इसलिए, शुरू में खुद को सिद्धासन की पूर्णता के लिए समर्पित करें। शुरुआत में यह सिफारिश की जाती है कि नितंबों को थोड़ा ऊपर उठाने के लिए एक मुड़ा हुआ कंबल या छोटा कुशन इस्तेमाल किया जाए। यह आपको जमीन पर घुटनों को आराम करने और संतुलित मुद्रा प्राप्त करने में सक्षम करेगा। हालांकि, कंबल या कुशन बहुत मोटा नहीं होना चाहिए। ऊंचाई में तीन या चार सेंटीमीटर पर्याप्त होना चाहिए। पेरिनेल ट्रिगर बिंदु पर दबाव के बारे में निरंतर लेकिन आरामदायक जागरूकता होनी चाहिए।

पद्मासन (कमल मुद्रा)

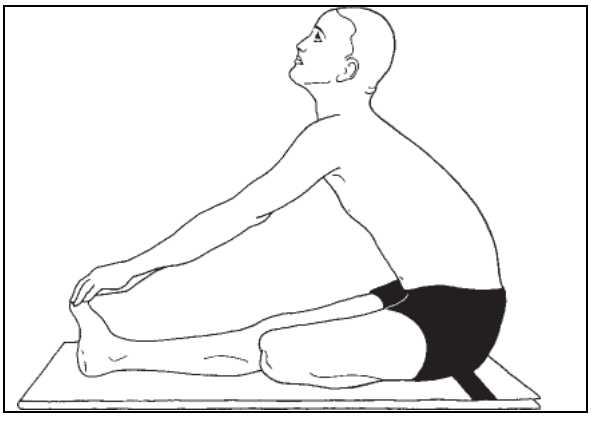


- पैरों को शरीर के सामने फैलाकर बैठें।
- एक पैर को मोड़ें और उसके पैर को विपरीत जांघ के ऊपर रखें।
- पैर का एकमात्र ऊपर की ओर होना चाहिए, जिसमें एड़ी श्रोणि का सामना करना या छूना हो।
- दूसरे पैर को मोड़ें और उसके पैर को दूसरी जांघ के ऊपर रखें।
- रीढ़ को सीधा रखा जाना चाहिए, गर्दन, सिर और कंधों को आराम दिया जाना चाहिए और शरीर स्थिर होना चाहिए।

गर्भनिरोधक: जो लोग कटिस्नायुशूल, त्रिक संक्रमण या कमजोर या घायल घुटनों से पीड़ित हैं, उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए। इस आसन का प्रयास तब तक नहीं किया जाना चाहिए जब तक कि घुटनों का लचीलापन विकसित न हो जाए।

लाभ: पद्मासन शरीर को लंबे समय तक पूरी तरह से स्थिर रखने की अनुमति देता है। यह मजबूत नींव के रूप में पैरों के साथ एक स्तंभ की तरह ट्रंक और सिर रखता है। जैसे-जैसे शरीर स्थिर होता है, मन शांत होता जाता है। यह स्थिरता और शांति वास्तविक ध्यान की ओर पहला कदम है। पद्मासन मूलाधार चक्र से प्राण के प्रवाह को पेरिनेम में निर्देशित करता है, सिर में सहस्रार चक्र तक, ध्यान के अनुभव को बढ़ाता है।
यह आसन निचली रीढ़ पर दबाव लागू करता है जिसका तंत्रिका तंत्र पर आराम प्रभाव पड़ता है। सांस धीमी हो जाती है, मांसपेशियों में तनाव कम हो जाता है और रक्तचाप कम हो जाता है।
कोक्सीजल और त्रिक नसों को टोन किया जाता है क्योंकि पैरों में सामान्य रूप से बड़े रक्त प्रवाह को पेट क्षेत्र की ओर पुनर्निर्देशित किया जाता है। यह गतिविधि पाचन प्रक्रिया को भी उत्तेजित करती है।

उत्थनपादासन (स्ट्रेच्ड लेग पोज़)



- दोनों पैरों को शरीर के सामने फैलाकर बैठें।
- बाएं घुटने को मोड़ें और बाईं एड़ी को पेरिनेम या योनि के प्रवेश द्वार, मूलाधार चक्र के स्थान बिंदु में मजबूती से दबाएं।
- दाहिना पैर फैला हुआ रहता है।
- दोनों हाथों को दाएं घुटने पर रखें।
- स्थिति को समायोजित करें ताकि यह आरामदायक हो।
- दोनों हाथों से सही बड़े पैर की अंगुली को पकड़ने में सक्षम होने के लिए पर्याप्त रूप से आगे झुकें।
- एक आरामदायक अवधि के लिए स्थिति पकड़ो।
- दाहिने घुटने पर आराम करने वाले दोनों हाथों के साथ सीधी स्थिति में लौटें।

भद्रासन (शालीन मुद्रा)

- वज्रासन में बैठ जाएं।
- जहां तक संभव हो घुटनों को अलग करें, जबकि पैर की उंगलियों को फर्श के संपर्क में रखें।
- पैरों को अलग करें ताकि नितंबों और पेरिनेम को पैरों के बीच फर्श पर सपाट आराम करने की अनुमति मिल सके।
- घुटनों को और अलग करने की कोशिश करें लेकिन तनाव न डालें।
- हाथों को घुटनों पर रखें, हथेलियों को नीचे रखें और पीठ को सीधा कर लें।

चक्र साधना पाठ्यक्रम

महीने दर महीने हमने प्रत्येक चक्र के जागरण के लिए एक के बाद एक विशिष्ट अभ्यास दिए हैं। इन प्रथाओं को व्यवस्थित रूप से अपनाया जाना चाहिए। पहले महीने के लिए, आप केवल ajna चक्र के लिए तकनीक प्रदर्शन करना चाहिए. फिर दूसरे महीने में, मूलाधार के लिए जोड़ें। तीसरे महीने में, स्वाधिष्ठान के लिए उन्हें जोड़ें। चौथे महीने में मणिपुर के लिए उन साधनाओं और अजना, मूलाधार और स्वाधिष्ठान चक्रों के लिए चयनित अभ्यास करें। (इस स्तर तक, प्रथाओं की संख्या के कारण, कुछ को छोड़ना आवश्यक होगा। इस तरह, आपको प्रत्येक चक्र के लिए अभ्यासों को जोड़ना जारी रखना चाहिए, जब तक कि आप सातवें महीने के दौरान बिंदु तक नहीं पहुंच जाते।

पहला महीना अजना चक्र के जागरण से संबंधित है, न कि सबसे कम मूलाधार, जिसका इलाज दूसरे महीने में किया जाता है। मूलाधार प्रथाओं के साथ शुरू करना अधिक तार्किक और सुसंगत लग सकता है, लेकिन यह कुंडलिनी योग का एक नियम है कि पहले अजना चक्र का जागरण होना चाहिए। जब तक यह हासिल नहीं किया जाता है, तब तक निचले चक्रों का जागरण अभ्यासी की स्थिरता को हिला सकता है; व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक झटके का अनुभव कर सकता है जिसे कोई सहन नहीं कर सकता है। अजना चक्र का जागरण टुकड़ी की एक बड़ी डिग्री लाता है, जो अत्यधिक सदमे के बिना निचले चक्र जागृति का सामना करने की अनुमति देता है। एक साक्षी के दृष्टिकोण के साथ चक्र अनुभवों का निरीक्षण करने में सक्षम है। कुंडलिनी योग में यह सबसे आवश्यक है। आठवें महीने में हमने कुछ अभ्यास दिए हैं जो चक्रों को समग्र रूप से प्रभावित करते हैं। इन्हें भी एक महीने के लिए किया जाना चाहिए।

कृपया ध्यान दें कि कुछ अभ्यास एक से अधिक चक्रों को प्रभावित करते हैं, लेकिन हमने प्रत्येक अभ्यास को केवल एक बार चक्र के लिए साधना के रूप में दिया है जो इसे प्रभावित करने की सबसे अधिक संभावना है। इसके अलावा, यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि यादृच्छिक रूप से एक चक्र साधना कार्यक्रम का चयन करके और केवल एक या दो दिन के लिए इसका अभ्यास करने और फिर दूसरा अभ्यास शुरू करने से कुछ भी हासिल नहीं किया जा सकता है। जैसा कि प्रत्येक अभ्यास दूसरे अभ्यास के लिए एक कदम-पत्थर है, तकनीकों को व्यवस्थित रूप से किया जाना चाहिए। प्रत्येक अध्याय में, *चक्र* की स्थिति, और उसके समकक्ष, *क्षेत्रम* (जो शरीर के सामने स्थित है) का पता लगाने के लिए अभ्यास दिए गए हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप इन बिंदुओं का सटीक पता लगा सकें।

प्रत्येक चक्र के लिए दी जाने वाली प्रथाएं वे बिल्डिंग ब्लॉक्स हैं जिनसे क्रिया योग तकनीकों का निर्माण किया जाता है। जैसे, आपको क्रियाओं के लिए आगे बढ़ने से पहले उन्हें पूर्ण करना चाहिए। अंत में, आपको केवल क्रियाओं का अभ्यास करने की आवश्यकता होगी, लेकिन इससे पहले आपको अगले आठ महीनों के लिए चक्र अभ्यासों के लिए दिन में कम से कम एक घंटा समर्पित करना होगा।

क्रिया योग

अध्याय 38 में हमने बीस कुंडलिनी क्रियाओं का पूरा विवरण दिया है, जिन्हें व्यापक रूप से क्रिया योग के रूप में जाना जाता है। इस स्तर पर, आप चक्रों को व्यक्तिगत रूप से जागृत करने के लिए पिछले अध्यायों में दिए गए सभी विशिष्ट अभ्यासों को छोड़ सकते हैं, या यदि आप चाहें तो जारी रखने के लिए कुछ का चयन कर सकते हैं।

कुंडलिनी क्रियाओं को एक के बाद एक, प्रति सप्ताह की दर से सीखा और अभ्यास किया जा सकता है। अर्थात्, पहले सप्ताह में पूर्ण विपरिता करणी मुद्रा; दूसरे सप्ताह में चक्र संवर्धन जोड़ें; फिर तीसरे सप्ताह में नाडा संचलन जोड़ें, और इसी तरह। बीस सप्ताह के अंत में आपको प्रतिदिन बीस क्रियाओं की पूरी श्रृंखला करनी चाहिए, प्रत्येक क्रिया के लिए राउंड की पारंपरिक संख्या के साथ, या संकेत के अनुसार राउंड की कम संख्या के साथ।

कृपया ध्यान दें कि कुंडलिनी क्रियाओं का अभ्यास केवल एक योग्य शिक्षक के मार्गदर्शन में किया जाना चाहिए।

अजना चक्र के लिए अभ्यास

महीना 1

अजना चक्र पर प्रत्यक्ष एकाग्रता बहुत मुश्किल है और, इस कारण से, तंत्र और योग में मध्य भौं केंद्र (जो वास्तव में अजना का क्षेत्रम है) का उपयोग इस चक्र को जागृत करने के लिए किया जाता है। इस बिंदु को भ्रुमध्य कहा जाता है (*भ्रु* का अर्थ है भौं और *मध्य* का अर्थ है केंद्र), और यह उस स्थान पर दो भौंहों के बीच स्थित है जहां भारतीय महिलाएं लाल बिंदु डालती हैं, और पंडित और ब्राह्मण चंदन के पेस्ट का निशान लगाते हैं। इस भौं केंद्र को विभिन्न तकनीकों द्वारा उत्तेजित और जागृत किया जा सकता है।
सबसे पहले, त्राटक नामक एक महत्वपूर्ण षटक्रिया (सफाई तकनीक) है, जो अजना के जागरण में सहायता करेगी। यह एक शक्तिशाली तकनीक है जिसे 'एक बिंदु पर निश्चित टकटकी' के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। यदि नियमित रूप से अभ्यास किया जाता है, तो यह एकाग्रता की शक्ति विकसित करता है और इस एकाग्रता से, अजना चक्र के अव्यक्त संकायों का प्रत्यक्ष जागरण होता है।
अजना को सीधे नाड़ियों पर एकाग्रता से भी उत्तेजित और जागृत किया जा सकता है। इसके लिए विधि *अनुलोम विलोम प्राणायाम*, मानसिक या मानसिक नाड़ी शोधन है, जिसे 'आने और जाने वाला प्राणायाम' और *प्राण शुद्धि*, 'शुद्ध करने वाली सांस' के रूप में भी जाना जाता है।
आप भौं केंद्र पर ध्यान केंद्रित करके, शाम्भवी मुद्रा जैसी प्रथाओं को करके भी अज्ञा चक्र जागृत कर सकते *हैं*। प्रारंभ में, जब इस बिंदु पर कोई सनसनी या जागरूकता नहीं होती है, तो बाघ बाम जैसे कुछ मरहम या तेल लागू किया जा सकता है। इससे एकाग्रता में आसानी होती है। अभ्यास के साथ, इस क्षेत्र में आपकी एकाग्रता का दबाव बढ़ जाता है और संवेदनाएं वापस पीनियल ग्रंथि में ले जाती हैं। यह दृष्टि और आंतरिक अनुभवों के रूप में पीनियल ग्रंथि में जागृति लाता है।
अजना और मूलाधार चक्र निकट से संबंधित हैं, और एक का जागरण दूसरे को जगाने में मदद करता है। आदर्श रूप से, मूलाधार से पहले अजना को कुछ हद तक जागृत किया जाना चाहिए, ताकि मूलाधार और निचले चक्रों द्वारा प्रकट ऊर्जाओं की अप्रभावित धारणा की अनुमति मिल सके। हालांकि, मूलाधार का जागरण अजना को और जागृत करने में मदद करेगा। वास्तव में, अजना के जागरण के बारे में लाने का सबसे अच्छा तरीका मूल बंध *और* अश्विनी मुद्रा *की प्रथाओं के माध्यम से है*, जो मूलाधार के लिए विशिष्ट हैं।

प्रारंभिक अभ्यास

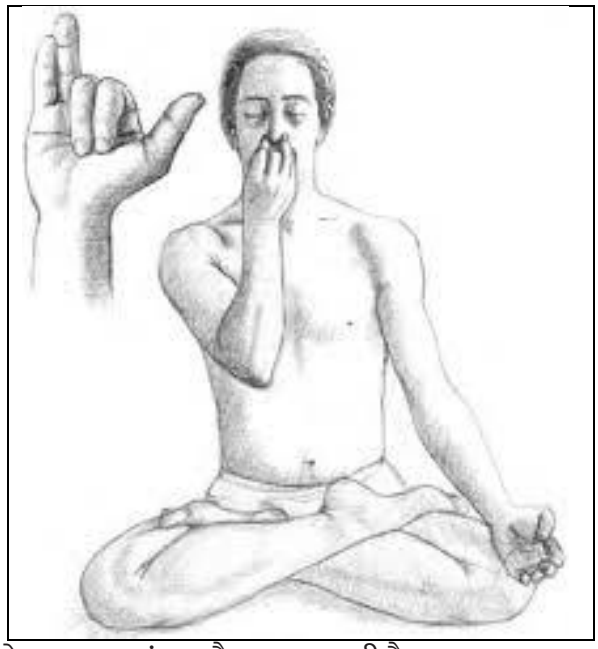
नाक क्षेत्र और इसके पीछे महत्वपूर्ण तंत्रिका जंक्शन को शुद्ध करने के लिए कुछ महीनों तक जल और *सूत्र नेति* का अभ्यास किया जा सकता है। यह अजना चक्र को संवेदनशील बनाने और इसके जागरण में सहायता करने में मदद करेगा। तंत्रिका तंत्र पर गहरा प्रभाव डालने के अलावा, नेति नाक मार्ग से गंदगी और बलगम को हटाती है, सर्दी और साइनसाइटिस, आंखों, कान, नाक और गले के विकारों से राहत देती है, साथ ही टॉन्सिल, एडेनोइड्स और श्लेष्म झिल्ली की सूजन भी होती है। यह उनींदापन को दूर करता है और सिर और पूरे शरीर में एक सामान्य हल्कापन और ताजगी देता है। साथ ही, यह मानसिक जागरूकता को गहराई से बदल देता है, जिससे दोनों नथुनों में सांस के मुक्त प्रवाह की सुविधा मिलती है, ताकि ध्यान की स्थिति प्राप्त की जा सके। अपनी दूसरी साधना शुरू करने से पहले हर सुबह इसका अभ्यास किया जाना चाहिए। पूरी जानकारी के लिए बिहार स्कूल ऑफ योग प्रकाशन *आसन प्राणायाम मुद्रा बंध देखें*।

अभ्यास कार्यक्रम

अजना चक्र के लिए निम्नलिखित साधना (अभ्यास 1, 2 और 3 से मिलकर) को एक महीने तक दैनिक रूप से जारी रखा जाना चाहिए। फिर आप मूलाधार चक्र जागरण के लिए दी गई साधना के लिए आगे बढ़ सकते हैं।

अभ्यास 1:

प्राण शुद्धि के साथ अनुलोम विलोम प्राणायाम
(आने और जाने वाली सांस और शुद्ध करने वाली सांस)



- आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठें।
- सुनिश्चित करें कि रीढ़ खड़ी है और शरीर शिथिल है।
- शरीर को बिल्कुल स्थिर होना चाहिए।
- कुछ मिनटों के बाद, नाक में सांस के बारे में जागरूकता विकसित करना शुरू करें।
- जब आप सांस अंदर लेते हैं, तो आपकी पूरी जागरूकता नाक की नोक से भौं केंद्र तक सांस के साथ प्रवाहित होनी चाहिए।
- जब आप सांस छोड़ते हैं, तो आपकी पूरी जागरूकता भौं के केंद्र से नाक की नोक तक सांस के साथ प्रवाहित होनी चाहिए।
- नाक और भौं केंद्र के बीच सांस के त्रिकोणीय रूप से अवगत हों।
- त्रिभुज का आधार ऊपरी होंठ के स्तर पर है, इसके किनारे दाएं और बाएं नाक मार्ग हैं, और इसका शीर्ष भौं केंद्र के भीतर है।
- सबसे पहले, बाएं नथुने से सांस को अंदर और बाहर जाते हुए महसूस करें, फिर दाएं नथुने को।
- फिर सांस के बारे में जागरूक रहें क्योंकि यह दोनों नथुने के माध्यम से एक साथ अंदर और बाहर बहती है।
- एक बार जब आप इस सांस जागरूकता में स्थापित हो जाते हैं, तो सचेत रूप से दो नथुनों के बीच सांस के प्रवाह को नाड़ी शोधन के समान वैकल्पिक करना शुरू करें, सिवाय इसके कि आप इसे मानसिक या मानसिक रूप से अभ्यास करते हैं।
- सचेत रूप से बाएं नथुने से भ्रुमध्य तक श्वास लें और दाएं से श्वास छोड़ें, फिर दाईं ओर से भ्रुमाध्य तक श्वास लें, और बाईं ओर से श्वास छोड़ें।
- यह अनुलोमा विलोम या मानसिक नाड़ी शोधन का एक दौर है।
- 4 राउंड पूरे करें।

अब प्राण शुद्धि के एक चक्र का अभ्यास करें, जिसमें दोनों नथुनों से एक साथ अंदर और बाहर सांस लेना शामिल है।
एक साथ दोनों नथुने के माध्यम से श्वास लें और छोड़ें, सांस के पारित होने की कल्पना करते हुए एक उल्टे वी-आकार का निर्माण करें।
इस तरह से जारी रखें: चार वैकल्पिक नथुने सांस, फिर दोनों नथुने के माध्यम से एक सांस।
शुरुआत में, राउंड को निम्नानुसार गिना जा सकता है:
1 – बाएं नथुने को श्वास लें, दाएं नथुने को सांस लें, दाएं नथुने को बाहर निकालें, बाएं नथुने को बाहर निकालें, 2 – दोहराएं, 3 – दोहराएं, 4 – दोहराएं, 5 – दोनों नथुनों को श्वास लें, दोनों नथुनों को बाहर निकालें, और इसी तरह।
कुछ अभ्यास के बाद, राउंड को 100 से वापस शून्य तक गिना जा सकता है:
100 – बाएं नथुने को श्वास लें, दाएं नथुने को बाहर निकालें, दाएं नथुने को श्वास लें, बाएं नथुने को बाहर निकालें, 99 – दोहराएं, 98 – दोहराएं, 97 – दोहराएं, 96 – दोनों नथुनों को श्वास लें, दोनों नथुनों को बाहर निकालें, और इसी तरह।

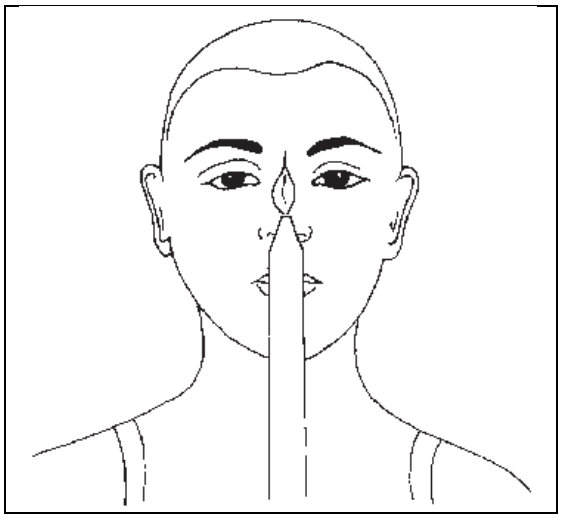
अभ्यास नोट: गिनती में सटीकता बिल्कुल आवश्यक है, और यदि कोई त्रुटि की जाती है, तो अभ्यास 100 से फिर से शुरू होना चाहिए। सांसों की गिनती रखना बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि गिनती के बिना, अनुलोमा विलोमा कई उम्मीदवारों के लिए पूरी तरह से बहुत शक्तिशाली है, बेहोश क्षेत्र में उनकी जागरूकता को निगलते हुए।
अभ्यास का उद्देश्य अवचेतन, मानसिक स्तर पर अज्ञेय चक्र को उत्तेजित करना है, और इसके लिए जागरूकता बनाए रखी जानी चाहिए।
यदि आप अचेतन क्षेत्र में डूब जाते हैं, तो आप केवल अचेतन मन में छापों के विशाल भंडार से अवगत होंगे, और अभ्यास के बारे में पूरी तरह से जागरूकता खो देंगे। यह जागरूकता मन नियंत्रण के विकास के लिए और जागरूक पहुंच के लिए अजना चक्र के जागरण के लिए भी आवश्यक है। इस अभ्यास को योग निद्रा में भी बहुत अच्छी तरह से एकीकृत किया जा सकता है। (अध्याय 35 देखिए।

अभ्यास 2:

त्राटक (एकाग्र टकटकी)

- एक आरामदायक ध्यान आसन में बैठें, एक अंधेरे कमरे में जिसमें कोई मसौदा या हवा नहीं है।
- आंखों के स्तर पर एक जलती हुई मोमबत्ती रखें, सीधे भौं केंद्र के सामने, हाथ की लंबाई पर।
- सुनिश्चित करें कि बाती पूरी तरह से सीधी है और लौ गतिहीन है।
- रीढ़ को सीधा करें, आंखें बंद करें और शरीर को आराम दें।

भौतिक शरीर के प्रति ही सजग रहें। इसे एक मूर्ति के रूप में स्थिर होने दो।
इस समय से आपको पूरे अभ्यास के दौरान शरीर को बिल्कुल गतिहीन रखने की कोशिश करनी चाहिए।



जब आप तैयार हों, तो अपनी आँखें खोलें और बाती की नोक पर लगातार टकटकी लगाएं। अभ्यास के साथ आपको पलक झपकाए या नेत्रगोलक को हिलाए बिना लौ पर लगातार टकटकी लगाने में सक्षम होना चाहिए। दो से तीन मिनट पर्याप्त हैं।
आपकी पूरी चेतना को लौ में केंद्रित होना चाहिए, इस हद तक कि शरीर के बाकी हिस्सों और कमरे के बारे में जागरूकता खो जाती है। टकटकी बाती की नोक पर बिल्कुल तय होनी चाहिए। जब आंखें थक जाती हैं या यदि उनमें पानी आने लगे, तो उन्हें बंद कर दें और आराम करें।
शरीर को हिलाएं नहीं, लेकिन बंद आंखों के सामने लौ की बाद की छवि से अवगत रहें।
प्रत्येक व्यक्ति ने सूर्य या तेज प्रकाश की ओर देखा है और कुछ मिनटों के लिए आंखें बंद करने पर आंख के रेटिना पर उस प्रकाश का स्पष्ट प्रभाव देखा है। इसी तरह, मोमबत्ती की लौ की बाद की छवि स्पष्ट रूप से दिखाई देगी।
आपको इस छवि पर त्राटक का अभ्यास करना चाहिए, इसे सीधे सामने या भौं केंद्र से थोड़ा ऊपर रखना चाहिए। आंखें बंद रखें। यदि छवि ऊपर या नीचे, या एक तरफ से दूसरी तरफ जाती है, तो इसका निरीक्षण करें और बिना तनाव के इसे स्थिर करने का प्रयास करें।
जब आप सुनिश्चित हों कि छवि दिखाई दी है और आखिरी बार फीकी पड़ गई है, तो आंखें खोलें और बाहरी मोमबत्ती की लौ पर ध्यान केंद्रित करना जारी रखें।
आखिरी राउंड के बाद, कुछ सेकंड के लिए खालीपन में टकटकी लगाएं और फिर पामिंग का अभ्यास करें।

अभ्यास का समय: त्राटक का अभ्यास करने का सबसे अच्छा समय सुबह या देर रात के अंधेरे घंटे हैं। ऐसे समय में, वातावरण बहुत स्थिर और शांत हो जाता है, न केवल भौतिक वातावरण, बल्कि मानसिक और मानसिक वातावरण भी। इस शांति में त्राटक में सफलता सहज ही प्राप्त हो जाती है।

अवधि: त्राटक का अभ्यास समय परमिट के रूप में किया जा सकता है, लेकिन शुरुआत में पांच से पंद्रह मिनट सामान्य अवधि है, जो धीरे-धीरे समय के साथ तीस मिनट तक का निर्माण करती है। लौ को निहारने के लिए प्रति चक्कर दो से तीन मिनट पर्याप्त हैं।

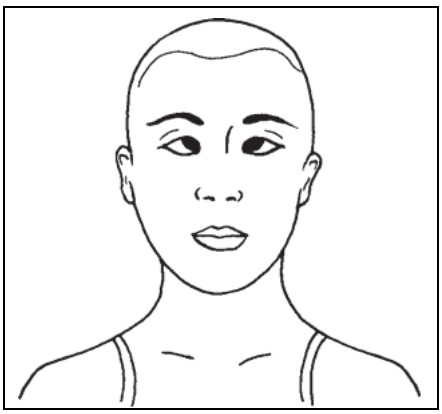
कॉन्ट्रा-संकेत: मायोपिया, दृष्टिवैषम्य, मोतियाबिंद या ग्लूकोमा के लिए लौ पर ट्राटका की सिफारिश नहीं की जाती है।

लाभ: त्राटक के कई शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभ हैं। शारीरिक रूप से, यह आंखों की कमजोरियों और दोषों जैसे निकट दृष्टिदोष को ठीक करता है। मानसिक रूप से, यह तंत्रिका स्थिरता को बढ़ाता है, अनिद्रा को दूर करता है और चिंतित मन को आराम देता है। जब आंखें स्थिर और स्थिर होती हैं, तो मन स्थिर और शांत हो जाता है। यह अच्छी एकाग्रता और मजबूत इच्छाशक्ति विकसित करने में मदद करता है। आध्यात्मिक रूप से यह अजना चक्र जागृत करता है।

रूपांतर: त्राटक का अभ्यास एक छोटे बिंदु, पूर्णिमा, उगते सूरज, एक छाया, एक क्रिस्टल बॉल, नाक की नोक, पानी में एक छवि, एक यंत्र, अंधकार, एक शिवलिंगम और कई अन्य चीजों पर किया जा सकता है। जिनके पास व्यक्तिगत देवता हैं वे अपने रूप पर त्राटक का अभ्यास कर सकते हैं और जिनके पास गुरु हैं वे उनकी तस्वीर पर अभ्यास कर सकते हैं। त्राटक का अभ्यास दर्पण में अपनी छवि या किसी अन्य व्यक्ति की आंखों पर भी किया जा सकता है। हालाँकि, इन्हें केवल गुरु के मार्गदर्शन में ही किया जाना चाहिए, क्योंकि इसमें कुछ जोखिम शामिल हैं।
सूर्य पर त्राटक का अभ्यास करने से बचें क्योंकि आंखों की नाजुक झिल्ली क्षतिग्रस्त हो सकती है।
त्राटक के दो विभाग हैं, *बहिरंगा* (बाहरी) और *अंतरंगा* (आंतरिक)। अब तक बताई गई सभी विधियां बहिरंग त्राटक का हिस्सा हैं। आंतरिक त्राटक (अंतरंग) आंतरिक दृश्य है, शायद एक चक्र, एक यंत्र या आपके व्यक्तिगत देवता का। आंखें पूरे समय बंद रहती हैं। एकाग्रता के लिए सबसे अच्छी आंतरिक वस्तुओं में से एक एक छोटा तारा या प्रकाश का बिंदु है।

अभ्यास 3:

शाम्भवी मुद्रा (भौं केंद्र टकटकी) ओम जप के साथ



चरण 1: बाहरी जागरूकता

- किसी भी ध्यान मुद्रा में पीठ सीधी करके और हाथों को घुटनों पर रखकर बैठ जाएं।
- एक निश्चित बिंदु पर आगे देखें, फिर सिर को हिलाए बिना जितना संभव हो उतना ऊपर की ओर देखें।
- आंखों पर ध्यान केंद्रित करें और भौं केंद्र पर ध्यान केंद्रित करें।
- विचार प्रक्रियाओं को स्थगित करने और अजना पर ध्यान करने का प्रयास करें।
- भौं केंद्र पर ध्वनि कंपन के बारे में जागरूकता के साथ ओम, ओम, ओम दोहराएं जिसमें आप टकटकी लगाए हुए हैं।
- प्रत्येक ओम को एक नरम स्पष्ट आवाज में उत्पन्न किया जाना चाहिए, भौं केंद्र में मंत्र के हर कंपन के बारे में जागरूकता के साथ।

- प्रत्येक मंत्र की अवधि एक या दो सेकंड होनी चाहिए, और इसके तुरंत बाद अगला मंत्र होना चाहिए।
- तीन से पांच मिनट तक अभ्यास करें।

चरण 2: आंतरिक जागरूकता

- अब आंखें बंद हैं, लेकिन भीतर की निगाहें भौं के केंद्र में बनी हुई हैं।
- भौं केंद्र में ध्वनि कंपन के बारे में पूरी जागरूकता के साथ, मंत्र का अधिक धीरे-धीरे जाप करना शुरू करें।
- कल्पना कीजिए कि ध्वनि भौं केंद्र के भीतर से ही उत्सर्जित हो रही है ।
- धीरे-धीरे और सहजता से प्रत्येक ओम की अवधि बढ़ाएं, इसे लंबा और निरंतर बनाएं।
- ध्वनि स्थिर और एक समान कुंजी की होनी चाहिए, जो सांस के पूरा होने पर समाप्त होती है।
- फिर नाक से सांस लेकर फेफड़ों को पूरी तरह से फिर से भरें, लेकिन शरीर या सिर की स्थिति में बदलाव न करें।
- अगले ओम शुरू करें, भौं केंद्र से निकलने वाली ध्वनि के बारे में जागरूकता बनाए रखें।
- पांच मिनट के लिए अभ्यास करें।

चरण 3: ध्वनि कंपन के बारे में जागरूकता

- ॐ मंत्र का जाप करते रहें, लेकिन पूरे शरीर में गूंजने वाले ध्वनि से अवगत रहें।
- केवल ध्वनि के बारे में जागरूक होने की कोशिश करें, भौं केंद्र से निकलने वाले इसके कंपन को सुनें और पूरे शरीर में व्याप्त हों।
- आत्म-जागरूक न हों, लेकिन ध्वनि को पूरी तरह से प्रकट करने की अनुमति दें, केवल ध्वनि के कंपन के बारे में जागरूकता बनाए रखें।
- पांच मिनट के लिए अभ्यास करें।
- धीरे-धीरे अभ्यास की अवधि को लंबा किया जा सकता है।
- हथेली के साथ अभ्यास समाप्त करें।

सावधानियां: आंख की मांसपेशियों को तनाव न दें; जब वे थके हुए या थोड़े तनावपूर्ण हो जाते हैं, तो शाम्भवी मुद्रा जारी करें और आंखों को आराम दें।

मूलाधार चक्र के लिए अभ्यास

महीना 2

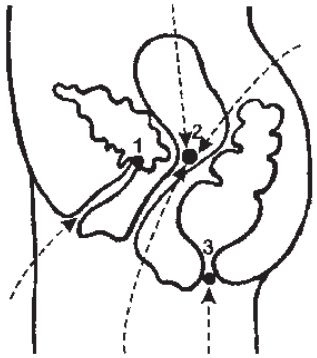
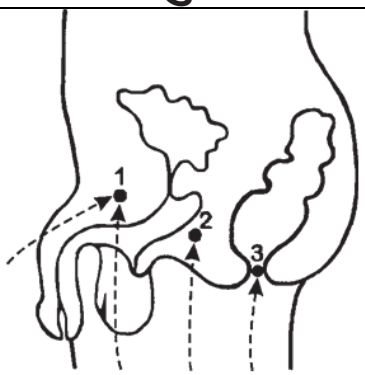
मूलाधार चक्र जागरण की प्रक्रिया बहुत कठिन नहीं है। यह हजारों विभिन्न तरीकों से प्राप्त किया जा सकता है, लेकिन सबसे आसान नाक की नोक पर एकाग्रता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि संवेदी प्रांतस्था का हिस्सा जो मूलाधार चक्र का प्रतिनिधित्व करता है, नाक से जुड़ा हुआ है। वहीं मूलाधार चक्र का संबंध पृथ्वी तत्व से है, जिसका सीधा संबंध गंध की भावना से है। इसलिए, हम इस खंड में *नासिकाग्र दृष्टि*, नाक की नोक देखने की प्रथा को शामिल करेंगे, साथ ही मूल बंध, जो सीधे मूलाधार चक्र को उत्तेजित करता है। याद रखें कि मूलाधार चक्र में क्षेत्रम नहीं है।

अभ्यास कार्यक्रम

मूलाधार चक्र के लिए यह साधना (अभ्यास 1, 2 और 3) एक महीने की अवधि के लिए की जानी चाहिए। आपको अजना चक्र जागरण के लिए अभ्यास भी जारी रखना चाहिए।

मूला बंध, वज्रोली/सहजोली मुद्रा और अश्विनी मुद्रा में अंतर

अक्सर मूल बंध (मूलाधार चक्र जागृति के लिए उपयोग किया जाता है) और वज्रोली/सहजोली मुद्रा और अश्विनी मुद्रा (दोनों का उपयोग स्वाधिष्ठान चक्र जागृति के लिए किया जाता है) की तीन प्रथाओं के बीच भ्रम होता है। पुरुष और महिला दोनों स्थानों के लिए निम्नलिखित आरेख संकुचन के बिंदुओं में अंतर को स्पष्ट करने में मदद करेंगे।

आरेख 1: महिला के लिए	आरेख 2: पुरुष के लिए
	
संकुचन बिंदुओं के स्थान की कुंजी: (एक) सहजोली मुद्रा (भगशेफ, योनि की दीवारें और मूत्रमार्ग)। (दो) मूल बंध (गर्भाशय ग्रीवा और योनि की मांसपेशियां) (तीन) अश्विनी मुद्रा (गुदा मांसपेशियों/स्फिंक्टर)।	सकुचन बिंदुओं के स्थान की कुंजी: (एक) वज्रोली मुद्रा (लिंग) (दो) मूल बंध (गुदा और अंडकोश के बीच; पेरिनेल शरीर) (तीन) अश्विनी मुद्रा (गुदा मांसपेशियों/स्फिंक्टर)।

अभ्यास 1:

मूलाधार चक्र स्थान

महिलाओं के लिए:	पुरुषों के लिए:
• सिद्ध योनि आसन या उपयुक्त विकल्प में बैठें। • शरीर को पूरी तरह से आराम दें और आंखें बंद कर लें। • जागरूकता को शरीर के निचले हिस्से में ले जाएं और एड़ी और योनि के उद्घाटन के बीच संपर्क बिंदु पर ध्यान केंद्रित करें। • मामूली लेकिन विशिष्ट दबाव के बारे में तीव्रता से जागरूक बनें। • अपने आप को दबाव बिंदु पर केंद्रित करें। • अब प्राकृतिक श्वास के प्रति सजग हो जाओ। • महसूस करें या कल्पना करें कि आप दबाव बिंदु से अंदर और बाहर सांस ले रहे हैं। • 10 गहरी सांसों के लिए जारी रखें। • अब अपनी जागरूकता को शरीर के अंदर लाओ। • बाहरी दबाव के बिंदु से, अपनी जागरूकता को रीढ़ के आधार की ओर ले जाएं। • योनि के प्राकृतिक गठन का पालन करें, एक मामूली कोण पर ऊपर की ओर बढ़ते हुए और रीढ़ की ओर वापस जाएं जब तक कि आप गर्भ के उद्घाटन तक नहीं आ जाते। • आप गर्भ के उद्घाटन पर हैं, शरीर के अंदर लगभग दो या तीन सेंटीमीटर, रीढ़ के आधार के ठीक नीचे। • इस बिंदु पर अपनी जागरूकता पर ध्यान केंद्रित करें और गर्भाशय ग्रीवा से बाहरी दबाव के बिंदु तक सांस लेना और बाहर करना शुरू करें। • सांस लें और गर्भ के उद्घाटन के लिए अपनी जागरूकता लाएं। • सांस छोड़ें और फिर से बाहरी दबाव बिंदु पर जाएं, योनि का उद्घाटन। • इस क्षेत्र में कहीं न कहीं आपको मूलाधार चक्र के लिए अपनी बात मिल जाएगी। • इस बिंदु को स्पष्ट रूप से और स्पष्ट रूप से और मानसिक रूप से दोहराएं, 'मूलाधार, मूलाधार, मूलाधार'।	• सिद्धासन या किसी भी आसन में बैठें जिसमें एड़ी को पेरिनेम में दबाया जाता है। • आंखें बंद करो, पूरी तरह शिथिल हो जाओ और पूरे भौतिक शरीर के प्रति जागरूक हो जाओ। • जागरूकता को एड़ी और पेरिनेम के बीच संपर्क के बिंदु पर ले जाएं, वृषण और गुदा के बीच में। • पेरिनेल शरीर पर लगाए गए विशिष्ट दबाव के बारे में तीव्रता से जागरूक बनें। • अपने आप को दबाव बिंदु पर केंद्रित करें। • अब श्वास के प्रति सजग हो जाओ। • महसूस करें या कल्पना करें कि आप इस दबाव बिंदु से अंदर और बाहर सांस ले रहे हैं। • सांस को पेरिनेल शरीर के माध्यम से आगे बढ़ते हुए महसूस करें, महीन और महीन और महीन हो रही है, ताकि यह उस बिंदु को छेद सके जहां मूलाधार चक्र स्थित है। • आप इसे एक मनोचिकित्सा संकुचन के रूप में महसूस करेंगे। • से मानसिक, 'मूलदारा, मूलदारा, मूलधारा'। • पेरिनेल बॉडी और सांस के बारे में पांच मिनट तक जागरूकता बनाए रखें।

• पांच मिनट तक इस बिंदु के बारे में अखंड जागरूकता बनाए रखें।	

वैकल्पिक अभ्यास: स्पर्श द्वारा मूलाधार चक्र का पता लगाना

महिलाओं के लिए:	पुरुषों के लिए:
• एक आरामदायक बैठने या लेटने की स्थिति मान लें और धीरे से योनि में एक उंगली डालें जहां तक वह जाएगी। • फिर योनि की मांसपेशियों को अंदर और ऊपर की ओर सिकोड़ें ताकि ऊपरी योनि की दीवारें सिकुड़ जाएं, और उंगली को निचोड़ें। • यदि आप गुदा या पेरिनेम के सामने के हिस्से (भगशेफ और मूत्र उद्घाटन) को अनुबंधित किए बिना ऐसा कर सकते हैं, तो मूलाधार चक्र का स्थान सही है।	• एक आरामदायक स्थिति में बैठें और एक उंगली को पेरिनेम पर दबाएं, गुदा और अंडकोश के बीच में, फिर वहां की मांसपेशियों को अनुबंधित करें। • संकुचन महसूस होगा। • जब आप गुदा या लिंग के आंदोलन के बिना उन मांसपेशियों को अनुबंधित कर सकते हैं, तो पेरिनेल शरीर को सफलतापूर्वक अलग कर दिया गया है।

अभ्यास 2:

मूल बंध (पेरिनियल संकुचन)

चरण 1: सांस प्रतिधारण के साथ संकुचन

- सिद्धासन/सिद्ध योनी आसन या किसी अन्य आसन में बैठें जो मूलाधार चक्र के क्षेत्र में एक दृढ़ दबाव लागू करेगा।
- आंखें बंद करें और पूरे शरीर को आराम दें।
- गहरी श्वास लें।
- सांस रोकें और मूलाधार चक्र क्षेत्र में मांसपेशियों को सिकोड़ें।
- मांसपेशियों को ऊपर की ओर खींचें जितना आप अत्यधिक तनाव के बिना सक्षम हैं।
- केवल मूलाधार चक्र ट्रिगर पॉइंट को अनुबंधित करने की कोशिश करें, ताकि सामने की मूत्र मांसलता और पीछे गुदा दबानेवाला यंत्र शिथिल रहें।
- अपना ध्यान संकुचन के सटीक बिंदु पर टिकाए रखें।
- इस संकुचन को यथासंभव लंबे समय तक रखें।
- फिर मूल बंध छोड़ें और सामान्य रूप से सांस लें। रोजाना कुछ मिनट अभ्यास करें।

अभ्यास नोट: जालंधर बंध (इस खंड के अध्याय 33 में वर्णित), को भी अभ्यास में जोड़ा जा सकता है। श्वास अवधारण के साथ जलंधर बंध करें, उसके बाद मूल बंध करें। सांस छोड़ने से पहले मूल बंध, फिर जलंधर बंध छोड़ दें।

चरण 2: शारीरिक संकुचन

- अनुबंध करें और लयबद्ध रूप से मूला बंध जारी करें।
- प्रति सेकंड लगभग एक संकुचन उचित है, या यदि आप चाहें, तो आप दिल की धड़कन के साथ संकुचन को सिंक्रनाइज़ कर सकते हैं।
- दोबारा, सुनिश्चित करें कि संकुचन सटीक ट्रिगर बिंदु और गुदा पर केंद्रित है।
- अपना सारा ध्यान संकुचन के बिंदु पर निर्देशित करें।
- रोजाना कुछ मिनट अभ्यास करें।

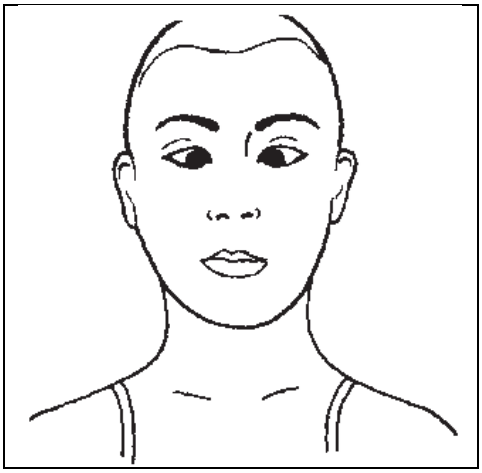
चरण 3: मानसिक संकुचन

- सभी शारीरिक संकुचन छोड़ दें।
- ट्रिगर बिंदु पर नाड़ी की धड़कन को महसूस करने की कोशिश करें, या मानसिक रूप से बिंदु को अनुबंधित करने का प्रयास करें।
- अपना सारा ध्यान मूलाधार चक्र क्षेत्र पर निर्देशित करें।
- अभ्यास शारीरिक संकुचन के बिना चरण 2 के समान है।
- जब तक आपके पास अतिरिक्त समय है तब तक जारी रखें।
- अभ्यास के साथ, आप मूलाधार चक्र के ट्रिगर बिंदु का सटीक पता लगाने में सक्षम होंगे, केवल विचार के माध्यम से।

अभ्यास 3: नाक की नोक देखना)

- रीढ़ की हड्डी को सीधा और सिर को सीधा करके किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें।
- आंखें बंद करें और कुछ समय के लिए पूरे शरीर को आराम दें।
- फिर आंखें खोलें और उन्हें नाक की नोक पर केंद्रित करें।
- आंखों को तनाव न दें, लेकिन नाक की नोक पर टकटकी को ठीक करने की कोशिश करें।
- श्वसन सामान्य होना चाहिए।

- जब आंखें सही ढंग से केंद्रित होती हैं, तो नाक की दोहरी रूपरेखा दिखाई देती है।
- ये दो रेखाएं नाक की नोक पर अभिसरण करती हैं, जिससे एक उलटा वी-छवि बनती है।
- वी के शीर्ष पर ध्यान केंद्रित करें।
- यदि आप एक ठोस वी-आकार की रूपरेखा नहीं देखते हैं, तो दोनों आंखें नाक की नोक पर तय नहीं होती हैं।
- फिर आंखों को उंगली की नोक पर, चेहरे के सामने 25 सेंटीमीटर पर केंद्रित करना आवश्यक है, और उंगलियों को फोकस में रखें क्योंकि आप धीरे-धीरे इसे नाक की नोक पर लाते हैं।
- आखिरकार, आप इस विधि को त्याग सकते हैं और आसानी से आंखों को नाक की नोक पर केंद्रित कर सकते हैं।
- सबसे पहले, आपको कुछ सेकंड से अधिक समय तक नाक की नोक पर अपना ध्यान रखना मुश्किल हो सकता है।
- जब आप असुविधा महसूस करते हैं, तो कुछ सेकंड के लिए आंखों की स्थिति को छोड़ दें और फिर अभ्यास दोहराएं।
- हफ्तों की अवधि में, जैसे-जैसे आंखें आदी हो जाती हैं, धीरे-धीरे अभ्यास की अवधि बढ़ाएं।
- आंखों को कभी तनाव न दें।
- एक बार जब आप आराम से एक मिनट या उससे अधिक समय तक स्थिर टकटकी बनाए रख सकते हैं, तो अपनी सांस के साथ-साथ नाक की नोक के बारे में जागरूक हो जाएं।



- नाक के माध्यम से सांस को अंदर और बाहर जाते हुए महसूस करें।
- उसी समय, सूक्ष्म ध्वनि के बारे में जागरूक बनें जो सांस बनाती है क्योंकि यह नाक मार्ग के माध्यम से चलती है।
- अभ्यास में पूरी तरह से अवशोषित होने की कोशिश करें, अन्य सभी विचारों और बाहरी विकर्षणों को छोड़कर।
- नाक की नोक, सांस की गति और साथ की ध्वनि से अवगत रहें।
- इस तरीके से पांच मिनट तक जारी रखें।
- आंखों को आराम और ऊर्जा देने के लिए हथेली के साथ अभ्यास समाप्त करें।

अभ्यास नोट: *इस अभ्यास को* अगोचारी मुद्रा *(अदृश्यता का इशारा) भी कहा जाता है।*

चार स्वाधिष्ठान चक्र का अभ्यास करें

महीना 3

स्वाधिष्ठान चक्र जागृत करने के लिए साधना पूरी तरह से मूत्र-जननांग प्रणालियों के साथ संबंध है, प्रोस्टेट ग्रंथि और पुरुष में वृषण, और महिला में जननांग-डिम्बग्रंथि प्रणाली. वज्रोली और सहजोली मुद्राएं दो बहुत शक्तिशाली प्रथाएं हैं जो यौन ऊर्जा को पुन: प्रसारित करती हैं और स्वाधिष्ठान के जागरण में मदद करती हैं। वज्रोली का अभ्यास पुरुषों द्वारा और सहजोली महिलाओं द्वारा किया जाता है। वज्रोली के सरल रूप हैं और अधिक कठिन तकनीकें भी हैं जिनके लिए गुरु के प्रत्यक्ष मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। हालांकि, यहां दिए गए अभ्यासों को किसी भी व्यक्ति द्वारा उचित आसानी से किया जा सकता है जो शलभासन, धनुरासन और उड्डियान बंध से पूरी तरह परिचित है। अध्याय 29 में दिए गए 'मूल बंध, वज्रोली और अश्विनी मुद्राओं के बीच अंतर' देखें।

Preparatory practices

A large number of asanas have a direct effect on swadhisthana chakra and help to bring about initial purification and sensitization. We suggest that you practise shakti bandha series, bhujangasana, shashankasana, dhanurasana and shashank bhujangasana.

Practice program

The sadhana (practices 1–4) for awakening swadhisthana chakra, should be perfected over a period of one month. It should be kept in mind that swadhisthana is the switch for bindu and, therefore, the sadhana for swadhisthana also brings about a simultaneous effect on and awakening of bindu. You can also continue the sadhana for ajna and mooladhara chakras.

Practice 1: Swadhisthana chakra location

- Sit in a comfortable position.
- Move one finger to the lowest end of the spine and feel the coccyx, the tailbone.
- Then move the finger up about one inch or 2–3 centimetres, along the sacral portion of the pelvis, and press hard for one minute.
- When you take the finger away, you will experience a residual sensation.
- About one centimetre deep into that sensation is the location of swadhisthana chakra.
- Concentrate on it for two minutes or so repeating mentally, 'swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana'.

Practice 2: Swadhisthana kshetram location

- If you feel down to the lower end of the abdomen, you will come to a bony portion at the front part of the pelvis.
- This is called the pubis, and is the anatomical location of swadhisthana kshetram.
- Press hard on this area for about one minute.
- Then remove the finger and concentrate on the point where your finger was.
- Repeat mentally, 'swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana'.

Practice 3: Ashwini Mudra (horse gesture)

- Sit in any meditative posture.
- Relax the whole body, close the eyes and breathe normally.
- Contract the sphincter muscles of the anus for half a second, then relax them for half a second.
- Continue this contraction and relaxation for a few minutes.
- Try to feel the waves spreading up to hit swadhisthana chakra.
- Focus your whole attention on the lower end of the spine and feel the pressure waves.

Practice 4:

Sahajoli Mudra (spontaneous psychic attitude)	Vajroli Mudra (thunderbolt attitude)
for women:	**for men:**
• Sit comfortably in siddha yoni asana, preferably with a thin cushion or folded blanket beneath the buttocks. • Close the eyes and relax the body. • Contract the urethra. • This contraction is similar to that made when trying to control the urge to urinate. • The vaginal muscles and the hood of the clitoris may move slightly due to this contraction. • Gradually increase the contraction until it becomes more intense and deeper. • Hold the contraction for 10 seconds, release for 10 seconds. • Continue for a few minutes, mentally repeating 'swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana'.	• Sit comfortably in siddhasana, preferably with a thin cushion or a folded blanket beneath the buttocks. • Close the eyes and relax the body. • Take the awareness to the urethra, the urinary passage within the penis. • Try to draw the urethra upward. • This muscular action is similar to that made when trying to control the urge to urinate. • The testes may move slightly due to this contraction. • Try to focus and confine the force of the contraction at the urethra. • Try not to perform moola bandha or ashwini mudra at the same time. • Contract for 10 seconds, release for 10 seconds. • Continue this for a few minutes. • Concentrate on the kshetram at the pubis all the time, while repeating mentally, 'swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana'.

Practices for Manipura Chakra

MONTH 4

There are several methods of awakening manipura chakra. According to hatha yoga, manipura is directly connected with the eyes. Ajna chakra and manipura chakra are very closely related to one another in the same way that vision and wilful action are interdependent processes. Therefore, the practice of trataka brings about manipura and ajna chakra awakening.

Although tantra is not against any particular diet, when manipura chakra is to be awakened, the diet has to be very pure, and at certain stages, fasting may be necessary as well. If manipura is awakened when the diet is faulty, harmful reactions may take place. Because manipura is the centre of the digestive fire, disorders of the gastrointestinal system are corrected by manipura sadhana.

The major constituents of manipura sadhana are uddiyana bandha and nauli kriya. Uddiyana bandha is the contraction of the abdomen and the control of the muscles of the abdominal wall, as well as control over the small and large intestines and the other digestive and visceral organs. The functions of the liver, gallbladder, spleen, pancreas and stomach are brought into harmonious and controlled interaction when uddiyana bandha is perfected. However, agnisar kriya must be mastered before uddiyana is attempted.

Nauli kriya is the control of the rectus abdomini muscles and churning of the whole abdomen. This is a difficult practice which takes some time to perfect. However, with mastery of nauli, it is easy to create a union of prana and apana in the navel, so manipura chakra can be awakened.

Preparatory practices

The following asanas will be found useful in awakening manipura chakra: pawanmuktasana (the anti-gastric series), chakrasana, dhanurasana, marjari-asana, matsyasana, yoga mudra, paschimottanasana and ushtrasana.

Practice program

Practise the techniques for awakening manipura chakra for one month and then proceed to those for anahata chakra. Nauli may be difficult for many people; do not strain or overexert. It is best not to attempt it until you have mastered agnisar kriya and uddiyana bandha.

The practices for awakening ajna, mooladhara and swadhisthana can also be continued.

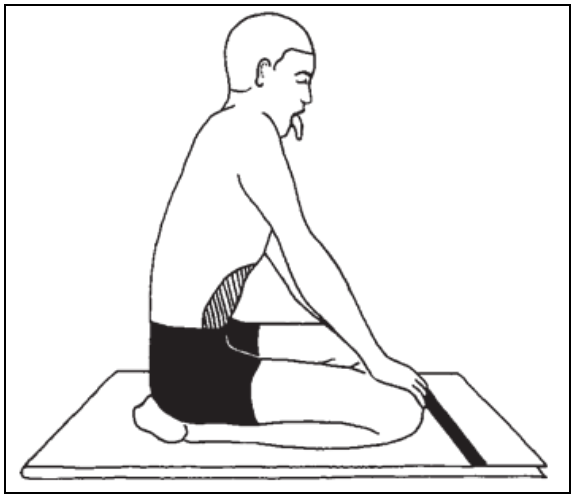
Practice 1: Manipura chakra and kshetram location

- Stand sideways in front of a mirror.
- Put one finger of one hand on the navel and one finger of the other hand on the spine, directly behind.
- Sit down, press firmly with the finger on the spine for one minute, then remove the finger.
- As the pressure sensation continues, concentrate on the area slightly deeper in from that point.
- This is the location of manipura chakra.
- Whilst feeling the pulse beat at this point, mentally repeat the mantra, 'manipura' for a few minutes.

Practice 2: Manipura purification

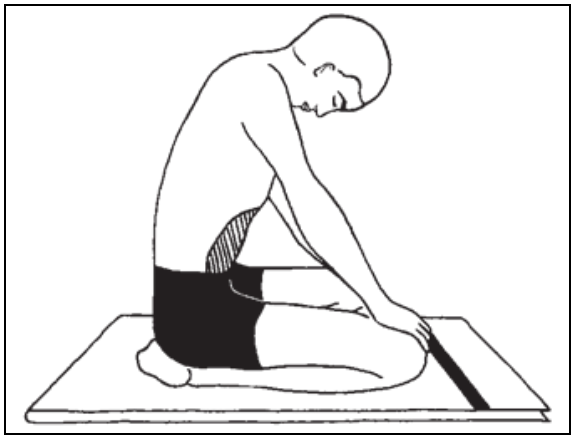
- Assume a comfortable sitting pose.
- Hold the back straight and keep the eyes closed.
- Breathe slowly and deeply, feeling the expansion and contraction of the navel as you breathe in and out through the navel.
- Feel the breath expanding and contracting in the navel area for a few minutes.
- As the navel expands outward, feel that the breath is being pulled in through the navel, straight back to manipura in the spine.
- As the navel contracts inward, feel that the breath is flowing from manipura chakra in the spine to the navel and out of the body.
- Practise this for a few minutes each day while mentally repeating, 'manipura, manipura, manipura'.

Practice 3: Agnisar Kriya



Preparatory practice: Swana Pranayama (panting breath)

- Sit in vajrasana.
- Keeping the toes together, separate the knees as far as possible (see figure 1).
- Keep both hands on the knees, straighten the arms and lean forward slightly.
- Open the mouth and extend the tongue outside.
- Breathe rapidly in and out while simultaneously expanding and contracting the abdomen.
- The respiration should be in harmony with the movement of the abdomen and should resemble the panting of a dog.
- Breathe in and out up to 25 times.



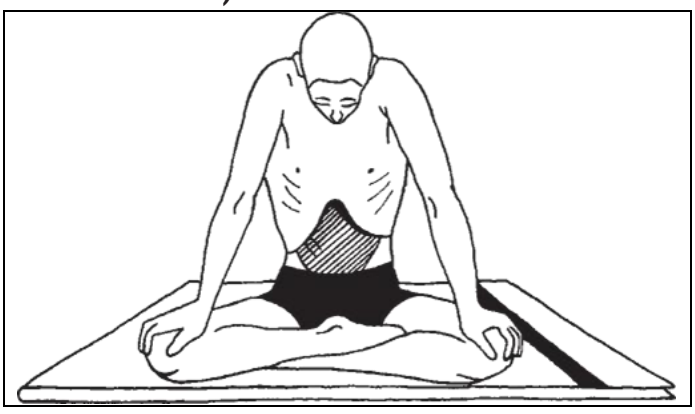
Agnisar Kriya (activating the digestive fire)

- Assume the same position (see figure 2).
- Exhale as completely as possible.
- Perform jalandhara bandha.
- Rapidly contract and expand the abdominal muscles repeatedly, for as long as you are able to retain the breath outside.
- Release jalandhara bandha and inhale fully.
- Perform the practice 4 more times, waiting until the breath has returned to normal between each round.

Contra-indications: People suffering from high blood pressure, heart disease or acute peptic or duodenal ulcers should not practise this kriya, nor should pregnant women or persons who have undergone abdominal surgery in the last six to nine months.

Practice note: Agnisar kriya should be practised on an empty stomach preferably in the early in the morning before breakfast. It should not be attempted until swana pranayama is mastered.

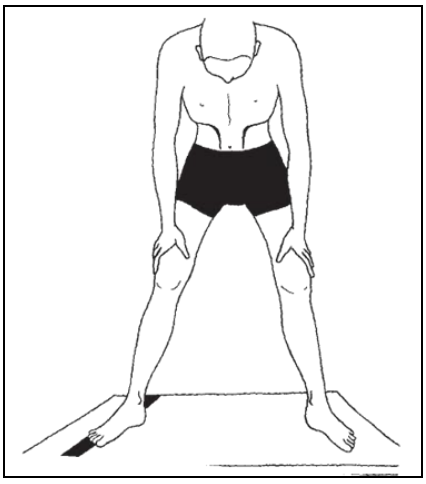
Practice 4: Uddiyana Bandha (abdominal contraction)



- Sit in a siddha/siddha yoni asana or padmasana with the spine erect and the knees touching the floor.
- If this is not possible, uddiyana bandha can be performed while standing.
- Place the hands on the knees, close the eyes and relax the whole body.
- Exhale completely and hold the breath outside.
- Perform jalandhara bandha.
- Then contract the abdominal muscles as far as possible inward and upward.
- This is a kind of sucking action of the muscles.
- Hold this lock for as long as the breath can be retained outside without straining.
- Concentrate on manipura chakra in the spine and repeat mentally, 'manipura, manipura, manipura'.
- Slowly relax the stomach muscles. Release jalandhara bandha and inhale.
- When the respiration has returned to normal, the process may be repeated.
- Practise a few rounds and gradually increase to ten.

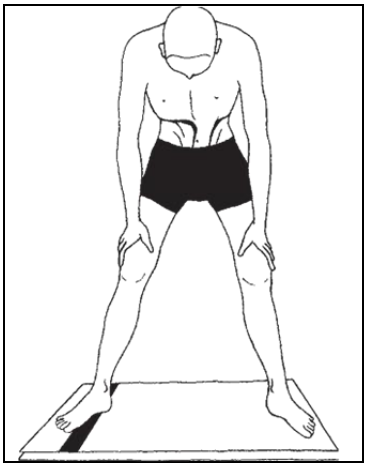
Contra-indications: People suffering from high blood pressure, heart disease or acute peptic or duodenal ulcers should not practise this kriya, nor should pregnant women or persons who have undergone abdominal surgery in the last six to nine months.

Practice 5: Nauli (abdominal massaging)



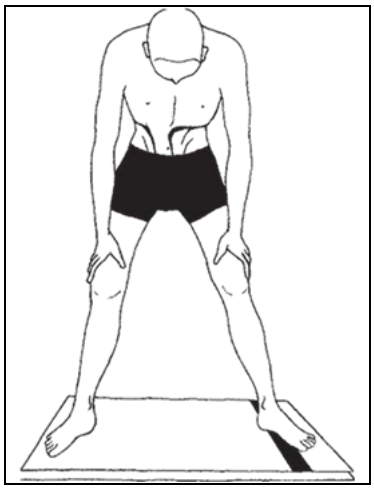
Stage 1: Madhyama Nauli (central abdominal contraction)

- Stand with the feet about a metre apart.
- Take a deep breath in through the nose and then exhale through the mouth, emptying the lungs as much as possible.
- Bend the knees slightly and lean forward, placing the palms on the thighs just above the knees, so that the knees are supporting the weight of the body.
- The arms should remain straight.
- Perform jalandhara bandha while retaining the breath outside.
- Keep the eyes open and watch the abdomen.
- Suck in the lower abdomen.
- Contract the rectus abdomini muscles so that they form a central arch running vertically in front of the abdomen.
- Hold the contraction for as long as it is comfortable to hold the breath.
- Release the contraction, raise the head and return to the upright position.
- Inhale slowly and deeply, allowing the abdomen to expand.
- Relax the whole body.
- This is one round.
- Relax in the standing position until the heartbeat returns to normal.
- Repeat the practice.
- Madhyama nauli should be perfected before proceeding to the next stage.



Stage 2: Vama Nauli (left isolation)

- Follow the instructions for madhyama nauli to the point where the lower abdomen is contracted and the rectus abdomini muscles form a central, vertical arch down the abdomen.
- Isolate the rectus abdomini muscles at the left side.
- Contract the muscles to the left side as strongly as possible without straining.
- Return to madhyama nauli.
- Release the abdominal contraction, raise the head and return to the upright position.
- Inhale slowly and deeply, allowing the abdomen to expand. This is one round.
- Relax in the upright position until the heartbeat returns to normal. Proceed to stage 3.



Stage 3: Dakshina Nauli (right isolation)

- After completing vama nauli, practise in the same way but on the right side.
- Follow the instructions for madhyama nauli to the point where the lower abdomen is contracted and the rectus abdomini muscles form a central, vertical arch down the abdomen.
- Isolate the rectus abdomini muscles at the right side. Hold the contraction as tightly as possible while retaining the breath.
- Do not strain.
- Return to madhyama nauli.
- Release the abdominal contraction, raise the head and return to the upright position.
- Inhale slowly and deeply, allowing the abdomen to expand.
- This is one round.
- Relax in the upright position until the heartbeat returns to normal.
- Proceed to abdominal rotation or churning only after perfecting this practice.

Stage 4: Abdominal rotation or churning

- This practice should not be attempted until the previous three stages have been mastered.
- Practise vama nauli, then rotate the muscles to the right, dakshina nauli, and back to the left, vama

nauli.
- Continue rotating the muscles from side to side.
- This process is known as churning.
- Start by practising 3 consecutive rotations, then release the abdominal contraction.
- Next start with dakshina nauli first, this time rotating the muscles from right to left, left to right 3 times consecutively.
- Then perform madhyama nauli, isolating the muscles at the centre.
- Raise the head and return to the upright position.
- Inhale slowly and deeply, allowing the abdomen to expand.
- This is one round.
- Relax in the upright position until the heartbeat returns to normal.
- Practise each round for as long as the breath can be retained.
- Do up to six 6 rounds.

Contra-indications: People suffering from high blood pressure, heart disease or acute peptic or duodenal ulcers should not practise this kriya, nor should pregnant women or persons who have undergone abdominal surgery in the last six to nine months.

Practice note: Nauli should not be attempted until agnisar kriya and uddiyana bandha have been perfected.

Practice 6: Union of prana and apana

- Sit in siddhasana or siddha yoni asana.
- Relax the whole body for a few minutes, bringing it to the point of absolute immobility.
- Now become aware of the natural abdominal breath.
- Centre the awareness on the movement of the navel as you inhale and exhale.
- Continue for a few minutes.
- Now become aware that there are two forces travelling to the navel – prana and apana.
- One force (apana) is ascending from mooladhara to the navel, while the other (prana), is descending to the navel from above.
- They must both reach the navel at the point of full inhalation.
- When you feel that the two forces are meeting in the navel, perform kumbhaka, retention of breath, and then develop mental awareness of the single central point of force in the navel.
- Do not strain.
- Release the breath and continue this practice in your own natural rhythm.
- The awareness of the two forces travelling and meeting in the navel centre must be simultaneous.
- Now, as the two forces are converging in the navel, gradually allow moola bandha to take place.
- Go on contracting moola bandha as you heighten your awareness of the force which is centred in the navel.
- Hold your breath for as long as you can, while centralizing the force in the navel and performing moola bandha.
- As you release the breath, release moola bandha as well.
- Do not strain.
- Go on practising for 3 minutes or more.

Practices for Anahata Chakra

MONTH 5

Anahata chakra can be awakened very simply through the practice of ajapa japa. Japa means 'repetition' and ajapa is the repetition of a mantra until it ultimately becomes the spontaneous form of your conscious awareness. Another important practice in anahata awakening is bhramari pranayama. Although it is called a pranayama, bhramari is actually a meditational practice. It is not directly related to controlling prana, as are other forms of pranayama. In the scriptures, the heart centre is termed 'the centre of unstruck sound' and also 'the cave of bees'. In bhramari, the humming sound of the bees is produced and traced towards its source. This develops deep mental and emotional relaxation and is extremely effective in cardiac disorders.

Anahata chakra is the centre of bhakti or devotion. It is awakened in accordance with the degree of devotion to guru, God, or personal deity, in whatever form or non-form one may visualize or understand the spiritual intelligence of the universe. All practices of yoga, especially when done with the blessings of the guru, will automatically awaken devotion in the spiritual heart (anahata chakra). There are many excellent books on bhakti yoga that will help to inspire the aspirant to follow this path. Any biographies of saints, yogis and bhaktas will also be useful. An excellent description of the process of bhakti yoga is given in our publication entitled, *A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya*, and in *Bhakti Yoga Sagar*, Volumes 1–5, by Swami Satyananda Saraswati.

Practice program

Practise these techniques for anahata chakra for one month and then begin those for awakening vishuddhi chakra. All the practices given for awakening ajna, mooladhara, swadhisthana and manipura chakras can be done if sufficient time is available. If not, then we suggest that you do a few selected techniques from each chakra sadhana as follows:

एक. ***Ajna*** – trataka and shambhavi mudra
दो. ***Mooladhara*** – moola bandha and nasikagra mudra
तीन. ***Swadhisthana*** – chakra and kshetram location, vajroli or sahajoli
चार. ***Manipura*** – chakra and kshetram location, uddiyana bandha and nauli (if possible).

Practice 1: Anahata chakra and kshetram location

- Stand sideways in front of a mirror.
- Put one finger of one hand on the centre of the chest.
- Here you will find anahata kshetram.
- Put one finger of the other hand on the spine, directly behind the kshetram; this is anahata chakra.
- Sit down, press both fingers firmly for one minute, and then remove the fingers.
- The sensation at the chakra and kshetram will continue.
- Concentrate on the sensation at the chakra and mentally repeat, 'anahata, anahata, anahata', for a few minutes.

Practice 2: Anahata purification

- Assume a comfortable sitting posture.
- Hold the back straight but without strain.
- Keep the eyes closed.
- Breathe slowly and deeply, feeling the expansion and contraction of the chest as you breathe in and out for some minutes.
- Then become aware of the breath moving in and out of the anahata region.
- As the chest expands, feel that the breath flows in through the centre of the chest and back to anahata chakra.
- As the chest contracts, feel that the breath flows from anahata chakra in the spine, through the centre of the chest and out of the body.
- Practise this for some minutes, mentally repeating, 'anahata, anahata, anahata'.

Practice 3: Bhramari Pranayama (humming bee breath)

- Sit in a comfortable meditative pose.
- Adjust your position and relax fully for some minutes.
- Face forward.
- Hold the head and spine as straight as possible.
- Close the eyes.
- Relax the whole body.
- Keep the teeth slightly separated and the mouth closed throughout the entire practice.
- This allows the vibration to be experienced more distinctly in the brain.
- Plug the ears with the index fingers.
- Breathe in slowly and deeply.
- Then, while breathing out, produce a humming sound.

- The sound should be smooth and continuous for the full duration of exhalation.
- The humming need not be loud.
- The important thing is that you hear the sound reverberating within your head.
- The exhalation should be slow and controlled.
- At the end of exhalation, stop the humming sound and breathe in fully.
- Keep the eyes closed and the ears plugged.
- Again repeat the humming sound with the next exhalation.
- Try to relax fully during the practice.
- Do not strain in any way.
- Continue for 5 or 10 minutes.

Practice 4: Ajapa japa meditation

- Sit in siddhasana, siddha yoni asana or any posture which feels completely comfortable.
- Close the eyes and relax for a few minutes.
- Now become aware of the natural breath as it enters and leaves the body.
- Do not try to control the breath, just become a witness of the natural breathing process.
- Now become aware that the sound of inhalation is *So* and the sound of exhalation is *ham*.
- The natural mantra of the breath is *So-ham*.
- You have only to discover it.
- Be simultaneously aware of the natural breath, coupled with the idea of *So-ham-so-ham-so-ham.*
- You must be totally relaxed in this practice.
- Do not lose awareness of the mantra or your natural breath, even for an instant.
- Do not be concerned with the thoughts and feelings that arise.
- Allow them to come and go as they will.
- Remain ever aware of the natural breath and the ongoing mantra.
- Now become aware of the psychic breath which is flowing in an imaginary or psychic passage in the front of the body between the navel and the throat, and between the throat and the navel.
- With inspiration, this psychic breath rises from the navel to throat and its mantra is *So*.
- With expiration, the psychic breath descends from the throat back to the navel.
- Its mantra is *ham*.
- Maintain awareness of the breath passing through the psychic passageway and producing the sound *So-ham-soham-so-ham.*
- Continue this practice for 10 or 15 minutes more, allowing your breathing to be totally relaxed.

Practice note: Ajapa japa can be practised at any time, but it should be done for 5 to 10 minutes per day, either in the morning sadhana session or at night, immediately before sleep. It should be continued for at least one month.

Practice 5: Meditation – entering the heart space

Stage 1: Breath awareness

- Sit in siddhasana, siddha yoni asana or any other comfortable posture.
- Close the eyes and relax completely for some time.
- Concentrate the awareness in the throat region.
- Now become aware of the breath in the throat.
- Only be aware of the sensation of the breath in the throat for some time.
- Now add the awareness of the ingoing breath from the throat downwards.
- You are not concerned with the outgoing breath.
- Your attention is occupied only with the ingoing breath in the throat.
- Become aware of the inflowing breath in the throat passing within the network of the diaphragm.
- Be aware of the diaphragm – the rising and falling of the muscular floor separating the chest and lungs above from the abdominal organs below.
- With each inspiration, it drops into the abdomen a little, increasing the pressure there and causing the navel to expand.
- Simultaneously, the lungs are expanding fully in the chest. Be aware that with expiration the abdomen contracts, the diaphragm is rising and the lungs are emptying completely.
- Develop awareness of the diaphragm for some time.

Stage 2: Awareness of the heart space

- Now, also become aware of the akasha, the space within which the diaphragm is operating.
- With the ingoing breath you feel this space is filling up.
- Only be aware of the process of filling up the space.
- This process of filling up is only a basis for the awareness of this vast space.
- The process of feeling the breath is only the basis for experiencing the heart space.

- Become aware of the space in the heart; take your awareness directly there.
- Feel the space within the heart centre.
- It is contracting and expanding with the rhythm of the natural breath.
- Breath is only the basis.
- The process of filling up is only the basis.
- Go on to comprehend the whole space.
- Then you are aware of the space alone.
- Feel the contraction and expansion of this vast space.
- It is taking place on the rhythm of the natural breath.
- The breath is natural and spontaneous.
- Do not alter it in any way.
- Do not make it longer or shorter, deeper or more shallow, faster or slower.
- It has to become a spontaneous and voluntary movement of breath.
- In this practice, the awareness of the space in the heart is important.

Stage 3: Vision of blue lotus and lake

- If the awareness of the expansion and contraction of the heart space is constant and stabilized, after some time, many visions and experiences will manifest there.
- You do not have to visualize or imagine anything.
- The vision will come by itself when the awareness of the heart space is constant.
- The image is of a lake and a blue lotus.
- If you are able to feel the space of the heart contracting and expanding, then maintain your awareness there.
- If that is not possible, then you will have to feel the breath which is filling up the space.
- That is the first stage of the practice.
- The second stage is the direct feeling of the space and its expansion and contraction with the rhythm of the breath.
- The third stage is the awareness of the blue lotus and the still lake.
- It will come by itself.
- Keep yourself ready for that experience.

Stage 4: Ending the practice

- Now become aware of the natural inflowing and outflowing breath in the throat.
- Withdraw your awareness from the heart space and bring it to the natural breath in the throat.
- Maintain awareness of the inflowing and outflowing breath in the throat for some time.
- Practise for five or ten minutes. Chant Om three times.
- Allow the sound to manifest fully and spontaneously from deep within.
- For a few minutes, listen carefully for the inner vibration of the sound.
- Release your posture and open your eyes.

Practices for Vishuddhi Chakra

MONTH 6

Vishuddhi chakra can be directly awakened through the practices of jalandhara bandha, vipareeta karani asana and ujjayi pranayama, all of which are essential for eventual mastery of kriya yoga.

A minor chakra which is closely related to vishuddhi is called lalana chakra, which is located at the back of the roof of the mouth, at the soft palate, and it directly helps to awaken vishuddhi. For this reason, one of the kundalini kriyas, called amrit pan, is concerned with its direct stimulation. A simpler practice for awakening lalana is khechari mudra, which is described in this chapter.

Preparatory practices

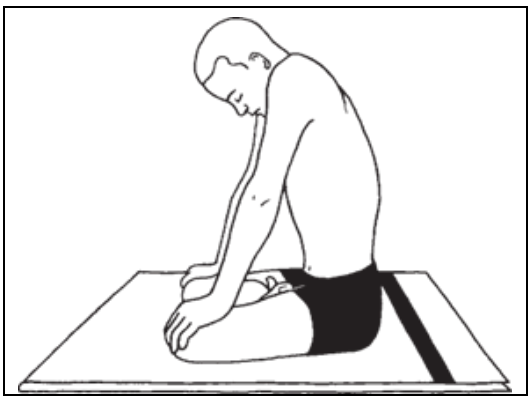
Many asanas can be utilized for purifying vishuddhi chakra. The most important are: bhujangasana, matsyasana, supta vajrasana and sarvangasana.

Practice program

Perfect these vishuddhi chakra practices over a period of one month and then start the practices for bindu. The sadhana for the other chakras can also be continued with a few selected techniques from each of the other chakras as follows:

एक. ***Ajna*** – trataka and shambhavi mudra
दो. ***Mooladhara*** – moola bandha and nasikagra mudra
तीन. ***Swadhisthana*** – chakra and kshetram location, vajroli or sahajoli.
चार. ***Manipura*** – chakra and kshetram location, uddiyana bandha and nauli.
पाँच. ***Anahata*** – chakra and kshetram location, ajapa japa.

Practice 1: Jalandhara Bandha (throat lock)



- Sit in any meditative pose which allows the knees to firmly touch the floor.
- Those who cannot sit like this can practise jalandhara bandha in a standing position.
- Place the palms of the hands on the knees.
- Close the eyes and relax the whole body.
- Inhale deeply, retain the breath inside and bend the head forward, pressing the chin tightly against the chest (particularly the sternum).
- Straighten the arms and lock them into position.
- Simultaneously hunch the shoulders upward and forward.
- This will ensure that the arms remain locked.
- The palms should remain on the knees.
- Stay in the final pose for as long as the breath can be held comfortably.
- Then bend the arms, relax the shoulders, slowly release the lock, raise the head and exhale.
- Repeat when the respiration returns to normal. Practise 5 times.

Contra-indications: Persons with high intracranial or blood pressure, or with heart ailments, should not practise without expert guidance.

Practice note: The whole practice can also be performed with the breath retained outside. Never inhale or exhale until the chin lock has been released and the head is upright.

Practice 2: Khechari Mudra (tongue lock)

- Sit in a comfortable meditative posture.
- Close the mouth and roll the tongue upward and backward so that the lower surface touches the upper palate.
- Stretch the tip of the tongue as far back as possible without strain.
- Keep it there for as long as is comfortable.
- If there is discomfort, relax the tongue for a few seconds and repeat.
- After some practise the tongue may be able to extend beyond the palate and up into the nasopharynx, where it will stimulate many vital nerve centres.

Breathing: Breathe normally during this practice unless ujjayi is used.

Duration: Over a period of months gradually reduce the breathing rate to seven or eight breaths per minute. This may be reduced further under expert guidance.

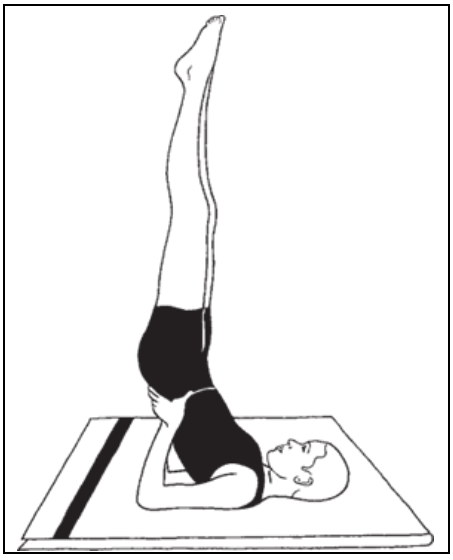
Practice 3: Ujjayi Pranayama (psychic breath)

- Sit in a comfortable meditative posture.
- Practise khechari mudra. Feel that the breath is being drawn in and out through the throat, not the nostrils.
- Gently contract the glottis in the throat.
- When you breathe under these circumstances, a very soft snoring sound should automatically come from the throat region.
- It is like the breathing of a sleeping baby.
- Feel that you are breathing deeply from the abdomen and not the nose.
- Try to make the breaths long and relaxed.
- Practise for two minutes initially, then gradually extend to ten or twenty minutes.

Practice 4: Vishuddhi chakra and kshetram location and purification

- Sit or stand in front of a mirror.
- Place a finger of one hand on the glottis (the lump at the throat pit).
- This is the location point of vishuddhi kshetram.
- Then place a finger of the other hand on the spine, directly behind the kshetram.
- This point in the spine is called vishuddhi chakra.
- Press the spine for one minute in order to feel a sensation at the chakra area.
- Then lower the hands.
- Concentrate on the sensation at the chakra and repeat mentally, 'Vishuddhi, vishuddhi, vishuddhi'.
- Sit in a comfortable position with the back straight.
- Close the eyes and become aware of the breath.
- Fold the tongue back into khechari mudra and practise ujjayi pranayama.
- For a minute or so, be aware of the sound of the breath at the throat, and let the breathing become slower and deeper.
- Then with inhalation, imagine that the breath is being drawn in through vishuddhi kshetram at the front of the throat.
- Feel that the breath passes through the kshetram and eventually pierces vishuddhi chakra in the spine.
- With exhalation, feel the breath move from vishuddhi chakra, forward through the kshetram and eventually out, in front of the body.
- This is one round.
- Continue for a few minutes.
- Daily practise in this manner will gradually develop sensitivity to vishuddhi chakra and its kshetram.

Practice 5: Vipareeta Karani Asana (inverted pose)



- Lie flat on the floor with the feet together, the arms by the sides and the palms flat on the floor.
- Relax the whole body.
- Raise both legs, keeping them straight and together.
- Move the legs over the body towards the head.
- Push down on the arms and hands, raising the buttocks.
- Roll the spine from the floor, taking the legs over the head.
- Turn the palms up, bend the elbows and let the top of the hips rest on the base of the palms near the wrist.
- The hands cup the hips and support the weight of the body.
- Keep the elbows as close to each other as possible.
- Raise both the legs to the vertical position and relax the feet.
- In the final position, the weight of the body rests on the shoulders, neck and elbows, the trunk is at a 45 degree angle to the floor and the legs are vertical.
- Note that the chin does not press against the chest.
- Close the eyes and relax in the final pose for as long as is comfortable.
- To return to the starting position, slowly lower the spine, vertebra by vertebra, along the floor.
- Do not lift the head.
- When the buttocks reach the floor, lower the legs, keeping them straight.
- Relax in shavasana.

Duration: Advanced practitioners can hold the posture for 15 minutes or even more, Beginners should practise for a few seconds and add a few seconds daily.

Sequence: Shavasana should be done for a few minutes on completion of vipareeta karani asana, followed by a counterpose such as saral matsyasana.

Contra-indications: This asana should not be done by sufferers of thyroid, liver or spleen enlargement, high blood pressure or heart ailments.

Practice note: Vipareeta karani asana is similar to sarvangasana, except that the chin is not pressed against the chest and the trunk is held at a 45 degree angle to the ground instead of at right angles.

Note: *Vipareeta karani asana is widely used in kriya yoga since it helps to redirect the energies of the body from the lower to the higher chakras. It is an integral part of the first of the kundalini kriyas called* vipareeta karani mudra.

Practices for Bindu

MONTH 7

The bindu trigger point is considered to be a tiny point at the top of the back of the head, but this point cannot be located in the physical body. It can only be found when the nada or sound of bindu has been discovered and traced to its source. Through the practices of *moorchha pranayama* and *vajroli/sahajoli mudra* awareness of the nada can be developed. Then, through practices such as *bhramari pranayama* and *shanmukhi mudra*, the nada can be traced to its source.

It is not intended that you practise all the nada yoga techniques at one time. You should adopt the practice which you can perform without difficulty. It does not matter which practice you commence with, because all the techniques lead to awareness of the same subtle inner sounds.

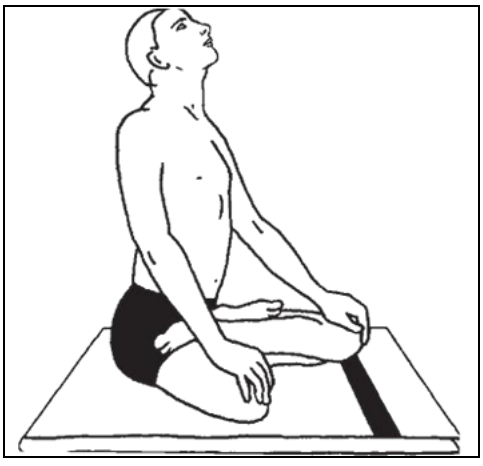
There is a very close relationship between swadhisthana chakra and bindu. This is because bindu is the point where the primal sound of creation first manifests. It is the point of origin of individuality, and swadhisthana is the source of the impetus towards reproduction and sexual function. This is the material expression of the desire to reunite with the infinite consciousness beyond bindu. Sperm and menses are the material distillates of the drop of ambrosial nectar which emerges from bindu. It should be noted that there is no kshetram corresponding to bindu.

Practice program

Practise the techniques for bindu for one month. Then begin the techniques given in the next chapter for integrated chakra awareness.

The selected techniques for ajna, mooladhara, swadhisthana, manipura and anahata chakras can also be done daily, as given in the 'Practice program' section of the previous chapter. For vishuddhi chakra, jalandhara bandha, vishuddhi chakra purification and vipareeta karani asana can be done. Khechari mudra and ujjayi pranayama need not be done separately, since they are both incorporated into techniques given in this section.

Practice 1: Moorchha Pranayama (swooning or fainting breath)



- This practice requires a steady and firm meditation posture, preferably siddhasana or siddha yoni asana.
- Hold the spine and head upright and relax the whole body.
- Perform khechari mudra.
- Inhale through the nostrils with ujjayi pranayama while simultaneously bending the head backward and assuming shambhavi mudra.
- The inhalation should be slow and deep.
- At the end of inhalation, the head should lean backward, but not completely.
- The position of the head is as shown in the diagram.
- Retain the breath inside for as long as is comfortable, maintaining shambhavi mudra, but keeping the attention at bindu.
- Keep the arms straight by locking the elbows and pressing the knees with the hands.
- Fix your whole awareness on bindu.

- Then bend the arms and slowly exhale with ujjayi pranayama as you bend the head forward.
- Slowly lower and close the eyes.
- At the end of exhalation the head should face forward and the eyes should be completely closed.
- Relax the whole body for a short time, keeping the eyes closed.
- Release khechari mudra and breathe normally.
- Become aware of the lightness and calmness pervading the whole mind.
- This is one round.
- After some time, commence the second round.

Duration: Practise 10 or more rounds, or until a fainting sensation is experienced. Perform each round for as long as possible, but without strain.

Contra-indications: Those who suffer from high blood pressure, vertigo, high intracranial pressure or brain haemorrhage should not practise this technique. Discontinue the practice as soon as the fainting sensation is felt. The aim is to induce a state of semi-fainting, not complete unconsciousness.

Benefits: This practice is very powerful in inducing pratyahara and rendering the mind free from thoughts, especially when kumbhaka is prolonged.

Practice 2: Vajroli/sahajoli mudra with awareness of bindu

- Sit in siddhasana or siddha yoni asana, preferably with a thin cushion or a folded blanket beneath the buttocks.
- Close the eyes and relax the body.
- Take the awareness to the urethra.
- Contract the urethra as if it is being drawn upwards and inwards.
- This muscular action is similar to that made when trying to control the urge to urinate.
- Try to focus and confine the force of the contraction at the urethra.
- Try not to perform moola bandha or ashwini mudra at the same time.
- Contract for 10 seconds, release for 10 seconds.
- Continue this for a few minutes.
- Each time you attain full contraction of the urinary system, bring your awareness to swadhisthana chakra in the spinal column, at the level of the coccyx.
- Repeat, 'Swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana', mentally.
- Then draw your awareness up through sushumna passage to bindu.
- Mentally repeat, 'bindu, bindu, bindu'.
- Then return to swadhisthana and release vajroli/sahajoli mudra.
- This is one round.
- Continue this alternately for several minutes, practising up to 25 rounds.

Practice note: This practice should be performed immediately after moorchha pranayama, as both these practices awaken the awareness of bindu.

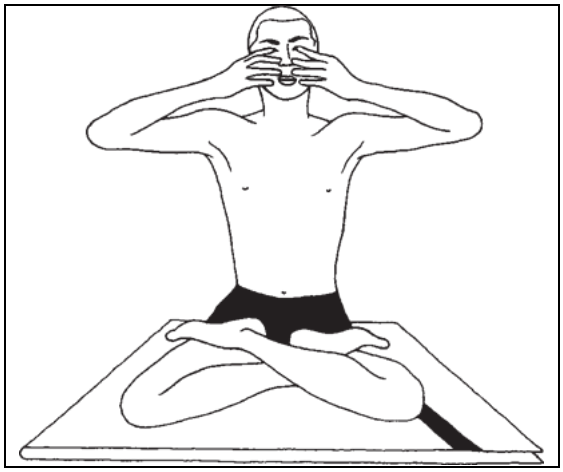
Practice 3: Perception of subtle inner sound

- This practice should be preceded by bhramari pranayama. In this stage no loud humming sound is produced, you only listen attentively to the inner sound.
- Keep the eyes closed and the fingers plugging the ears; this is necessary to block out external disturbances.
- Listen for any subtle sounds in the head.
- At first you may find this difficult, but keep trying.
- As soon as you become aware of a sound, any sound, try to fix your awareness on it to the exclusion of other sounds.
- Go on listening.
- After some days or weeks of practice, you should find that one sound is very distinct, and it will become louder and louder.
- Be totally aware of that sound.
- This is your vehicle of awareness – let your awareness flow towards this sound, leaving all other sounds and thoughts.
- Gradually, through practise, your sensitivity will increase.
- Eventually you will hear another sound, a faint sound in the background; it will be almost obliterated by the main, louder sound that you are hearing, but you will hear it nevertheless.
- Now listen to the new faint sound.
- Leave the other louder sound and continue to listen to the new sound.
- It will become more and more distinct.

- This will become your new, more subtle vehicle of awareness.
- Let this sound occupy your whole attention.
- This will further increase your sensitivity of perception.
- Eventually you will hear another faint sound emerging from behind this louder sound.
- Fix your awareness on this new sound, discarding the other sound.
- Continue in the same manner, allowing the new sound to occupy your whole awareness.
- When it becomes loud, try to perceive a more subtle underlying sound and fix your awareness on it.
- In this manner your perception will become progressively more sensitive, allowing you to dive deep into your being.

Practice note: It requires practise over a period of weeks and months to perceive these progressively more subtle sounds. For many weeks you may be unable to hear even the first sound.
This is a very simple but powerful technique that will bring results if you persevere. All that is necessary is time and effort. Try to practise for as long as you have time. Begin with 15 minutes or more of bhramari and this practice together.

Practice 4: Shanmukhi Mudra (closing the seven gates)



- Sit in siddhasana/siddha yoni asana, if possible.
- Otherwise take a comfortable meditation asana and place a small cushion beneath the perineum to provide
- pressure in this area.
- Hold the head and spine straight.
- Close the eyes and place the hands on the knees.
- Completely relax the body and mind.
- Raise the hands in front of the face, with the elbows pointing sideways.
- Close the ears with the thumbs, the eyes with the index fingers, the nostrils with the middle fingers, and the mouth by placing the ring and little fingers above and below the lips.
- The fingers should gently but firmly close the seven doors.
- Release the pressure of the middle fingers and open the nostrils.
- Inhale slowly and deeply, using full yogic breathing.
- At the end of inhalation, close the nostrils with the middle fingers.
- Retain the breath for as long as is comfortable.
- Try to hear any sounds emanating from bindu at the back of the head, from the middle of the head, or perhaps the right ear.
- At first you will either hear many sounds or none at all.
- Just continue listening.
- Retain the breath inside for as long as is comfortable.
- Then release the pressure of the middle fingers and slowly breathe out.
- This is one round.
- Inhale once more, close the nostrils, and retain the breath.
- Listen to the inner sounds.
- After a comfortable length of time, release the nostrils and breathe out.
- Continue in this way for the duration of the practice.
- During the period of breath retention, your full awareness should be directed to the perception of inner nada.
- At first there may be a confused jumble of sounds, but gradually you will hear a specific sound.
- This may take a few days or weeks, but it will be perceived.
- When you hear a distinct sound, be totally aware of it.
- It will become clearer and clearer.
- Keep your awareness fixed on the sound.
- Listen very carefully.
- If your sensitivity is sufficiently developed, you will hear another sound in the background.
- It may be faint, but perceptible.
- Leave the first sound and transfer your awareness to the perception of the fainter sound.
- In this way, you will transcend the first sound.
- Eventually this second sound will overwhelm your whole attention.
- Again, with practise and enhanced sensitivity, you will hear a further sound start to emerge.

- It will be faintly perceptible behind the louder second sound.
- Direct your awareness to this new sound.
- Carry on in this way – perceive a sound and then discard it when you can hear a more subtle sound.
- The more subtle the sound you perceive, the deeper you will delve into the depth of your being.
- Continue this practice for a few minutes.

Breathing: This technique is more effective if you can retain your breath for extended periods of time. Those aspirants who have been practising nadi shodhana pranayama regularly for some months beforehand, will find shanmukhi mudra an easy and effective means of introspection.

Awareness: The point of awareness during the practice should be fixed at the back of the head in the bindu region. However, if you hear a distinct sound in any other area, such as the right ear or the middle of the head, then your awareness should be fixed there.

Some people may find it easier to listen to the nada in the region of the heart space (anahata chakra), especially those of a devotional nature. The important thing is not so much the point of awareness, but that the awareness remains fixed on progressively more subtle sounds. Total absorption on the nada can lead to dhyana or the meditative state of awareness.

Practice note: Do not expect to hear subtle sounds on your first attempt. Practice is necessary. Eventually you will be able to readily transcend the gross external sounds and then the progressively more subtle sounds. Do not dwell on any of the sounds for too long. This is not the purpose of the practice. The aim is to leave behind each sound you discover and to go deeper, to reach the source of all sound. Do not get lost or distracted by the beautiful sounds which will manifest on your journey.

Shanmukhi mudra is a more advanced practice than bhramari. It is slightly more difficult as it is not preceded by a vocalized humming sound, and it is combined with retention of the breath. Shanmukhi mudra is suitable for those who have a reasonably harmonized mind and are not beset by distractions.

Note*:* Shanmukhi mudra *means 'the closing of the seven gates'. It is so called because the two eyes, two ears, two nostrils and the mouth are closed during the practice. These are the seven doors of outer perception. It is via these doorways that one receives the sense data from the outside world. When these doors are closed, we facilitate the direction of the awareness internally; that is, into the mind.*

Practices for Integrated Chakra Awareness

MONTH 8

So far we have given a series of practices for each of the individual chakras. In this chapter we will describe practices which are concerned with the overall awakening of the chakras. Of course, the awakening of one chakra cannot take place in isolation; it has repercussions on all the chakras to a greater or lesser extent. The techniques for specific chakras will also influence all the chakras, but the following techniques systematically help to activate all the chakras together and bring balance into the whole mind-body-chakra axis:

एक. Chakra Meditation
दो. Musical Chakra Meditation
तीन. Chaturtha Pranayama
चार. Chakra Yoga Nidra
पाँच. Unmani Mudra
छः. Beeja Mantra Sanchalana
सात. Drawing the Chakras

Practice program

You will not have time to do all the practices given in this chapter. Therefore, we suggest that you practise the following for one month: Chakra meditation, chaturtha pranayama, chakra yoga nidra, unmani mudra and beeja mantra sanchalana daily.

Musical chakra meditation and drawing the chakras, can be done if you have the time and the inclination. They can be omitted without any detriment to arousing kundalini. The following practices for each individual chakra can be done:

एक. ***Ajna*** – shambhavi mudra
दो. ***Mooladhara*** – moola bandha and nasikagra mudra
तीन. ***Swadhisthana*** – vajroli/sahajoli
चार. ***Manipura*** – uddiyana bandha
पाँच. ***Anahata*** – ajapa japa
छः. ***Vishuddhi*** – jalandhara bandha and vipareeta karani asana

सात. ***Bindu*** – shanmukhi mudra

After one month you can start to learn kriya yoga, having first of all obtained the advice of an experienced yoga teacher, or by writing to Bihar School of Yoga, Munger, Bihar – 811201, India.

Practice 1: Chakra meditation

For the purpose of practising kriya yoga and some of the more advanced forms of meditation, it is essential to develop subtle awareness of the chakras, and to be able to locate them all accurately. In the beginning most people do not actually experience any sensation and initially it is simply a matter of imagination, but as the awareness becomes more subtle, the pulsation will definitely be experienced.

Technique

Stage 1: Preparation

- Make yourself comfortable in a meditative asana, preferably siddhasana or siddha yoni asana.
- Place both hands on the knees in chin mudra.
- Close the eyes and make the whole body still and steady throughout.
- The spinal column should be absolutely upright and straight, with the back and shoulders fully relaxed.
- The head should be poised comfortably on top of the spinal column.
- The whole body is completely relaxed and immobile.
- It is motionless like a statue.
- Maintain absolute awareness of the physical body for several minutes.

Stage 2: Ajna awareness

- Become aware of the spinal column.
- Now bring your awareness to ajna chakra.
- Ajna chakra is located inside the brain at a point directly behind the eyebrow centre and on top of the spinal column, where the pineal gland is situated.
- Try to discover a pulsation within this ajna chakra region.
- Be absolutely aware of this pulsation.
- Now synchronize the mantra *Om* with the pulsation in the ajna chakra region.
- *Om, Om, Om, Om, Om* should be the form of your awareness with the pulsation of ajna chakra.
- Count the pulsation 21 times.
- Now begin to practise ashwini mudra, contraction and relaxation of the anus.
- Do not be concerned with ajna chakra, only practise ashwini mudra.
- It should be practised at a medium speed, neither too quickly nor too slowly.
- After practising like this for a few sessions, you should be able to feel the centre of ajna automatically while performing ashwini.
- When that happens you can begin to concentrate directly on ajna.
- Until then, practise ashwini mudra for about four minutes.

Stage 3: Mooladhara awareness

- Now bring your awareness to the perineal region and the psychic centre of mooladhara chakra.
- Discover the precise psychic point of mooladhara chakra.
- Try to discover a subtle pulsation there.
- Localize the pulsation very precisely in the mooladhara region and count 21 pulsations.
- Now open your eyes and adopt nasikagra drishti; gazing at the nose tip.
- Do not be concerned with mooladhara chakra, but only with nose tip awareness.
- The simultaneous awareness of mooladhara chakra will come after some time.
- Continue this practice for three minutes.

Stage 4: Swadhisthana awareness

- Now bring your awareness to swadhisthana chakra in the region of the tailbone.
- Discover the psychic point of swadhisthana chakra.
- Try to discover the pulsation in this centre.
- Count this pulsation 21 times.
- Now perform vajroli/sahajoli mudra – the drawing up and releasing of the urinary system.
- Continue vajroli/sahajoli mudra for four minutes.

Stage 5: Manipura awareness

- Now bring your awareness to the region of the navel.
- Become aware of the psychic breath in the frontal passage from mooladhara to the navel, and from the

throat to the navel.

- Both these breaths must reach the navel at the point of full inhalation.
- When the two forces meet and coincide at the navel, retain the breath there, and develop the mental awareness of the single central point of force in the navel.
- Then release the breath and continue this practice in your own natural rhythm.
- Continue for four minutes.
- Now take your awareness directly back to manipura chakra, within the spinal column, directly behind the navel.
- Try to isolate that point and the pulsation there.
- Count the pulse 21 times in manipura chakra.

Stage 6: Anahata awareness

- Now bring your awareness to the region of anahata chakra in the spinal column, at the level of the centre of the chest.
- Isolate that point and try to discover a pulsation within it.
- Count the pulsation 21 times.
- Now bring your awareness to the space of the heart.
- First become aware of the incoming breath in the throat.
- With the incoming breath, feel the vast heart space expand.
- Feel the heart space directly – contracting and expanding with the rhythm of the spontaneous, natural breath.
- Be aware of the vision which will come in the vast heart space.
- Allow it to come by itself.
- Continue for two minutes.

Stage 7: Vishuddhi awareness

- Now bring your awareness to the throat pit and then take it directly back to vishuddhi chakra in the spinal column.
- Repeat mentally, 'Vishuddhi, vishuddhi, vishuddhi'.
- Try to discover the pulsation within vishuddhi and witness it for 21 pulsations.

Stage 8: Chakra awareness in sushumna

- Now, as the name of each chakra is given, move your awareness within the sushumna passage so as to touch each chakra mentally with a small imaginary flower.
- Your awareness of each chakra must be very precise – mooladhara, swadhisthana, manipura, anahata, vishuddhi, ajna; ajna, vishuddhi, anahata, manipura, swadhisthana, mooladhara.
- Guide the consciousness through the chakras in sushumna, ascending and descending four more times.

Stage 9: Ending the practice

- Now begin to end the practice.
- Bring the awareness back to the body and chant *Om* three times.

Practice 2: Musical chakra meditation

Sound is a particularly effective and enjoyable means of developing awareness of the chakras. This is why nada yoga is so powerful in spiritual awakening. The seven notes of the musical scale correspond to the vibration of the seven chakras from mooladhara to sahasrara, and this is the basis for a very effective musical meditation technique. The best instrument of all is the human voice, which can be supplemented by the harmonium. However, other instruments such as the tampura and tabla can also be used.

Latin scale	Chakra (Sanskrit)	Chakra (English)	Sanskrit	scale
Do	**Mooladhara**	Root	Sa	Ôãã
Re	**Swadhisthana**	Sacral	Re	Àñ
Mi	**Manipura**	Solar Plexus	Ga	Øã
Fa	**Anahata**	Heart	Ma	½ã
So	**Vishuddhi**	Throat	Pa	¹ã
La	**Ajna**	Third Eye	Dha	£ã
Ti	**Bindu**	Dot	Ni	ãã¶ã
Do	**Sahasrara**	Crown	Sa	Ôãã

Technique

Stage 1: At first the musical scale of the harmonium is ascended very slowly while the awareness begins in mooladhara and ascends sushumna from one chakra to the next, feeling each note vibrate in the spinal column in the region of its corresponding chakra.
When sahasrara is attained, descend the awareness with the musical scale down through sushumna to mooladhara. The consciousness ascends and descends sushumna with the scale many times, slowly speeding up as chakra location becomes quick and effortless.

Stage 2: Now the voice is integrated with the notes. The names of the chakras are chanted very precisely. The names themselves are mantras, and if intoned with the correct note and pronunciation, each centre can be set vibrating, and the sushumna passage and the whole body begin to vibrate with energy. This practice is very powerful. It can be continued for ten minutes or more.

Stage 3: In this stage the awareness still ascends and descends through sushumna with the musical scale, but the voice makes a continuous a-a-a-a-a-a sound (as in 'calm') as it ascends and descends through the chakras. In the final stage, the full power of the voice is released and a tremendous energy is generated, provided the pitch is maintained accurately.

Practice 3: Chaturtha Pranayama (fourth pranayama)

Chaturtha pranayama combines breathing, mantra and chakra awareness. Although it is not widely taught, it is a powerful technique that is both a pranayama and a meditation. This practice will lead to deeper awareness and knowledge of the chakras. It is also a preparatory technique for kriya yoga as it develops sensitivity to both the psychic spinal passage and the chakras.
Chaturtha pranayama means 'fourth pranayama' or 'pranayama of the fourth state', or a transcendental state where words and definitions fail to reach.

Technique

Stage 1: Breath awareness

- Sit in any comfortable meditative posture.
- Hold the head and spine erect and close the eyes.
- Breathe deeply.
- Let the breath become deeper and more subtle.
- Fix your awareness on the rhythmical flow of the breath.
- Continue for a number of rounds.

Stage 2: Mantra awareness

- Mentally synchronize the manta *Om* with the breath.
- The sound 'O' should synchronize with inhalation.
- The sound 'm-m-m-m-m' should synchronize with exhalation.
- This sound should only be mental.
- Breathe through the nose, keeping the mouth closed.
- Continue in this manner with awareness of the flow of the breath and the mantra.

Stage 3: Chakra awareness

- Now fix your attention at the eyebrow centre.
- Feel you are breathing in through that centre with the mental sound 'O'.
- Continue with awareness of the breath, mantra and psychic centre.
- Focus your attention on mooladhara.
- With inhalation and the sound 'O-o-o-o-o', feel the breath passing up through the spine, piercing all the chakras – mooladhara, swadhisthana, manipura, anahata, vishuddhi, ajna, sahasrara.
- Continue for a number of rounds.
- Again fix your attention at the eyebrow centre.
- Continue the mental repetition of *Om* synchronized with the breath, but do not be aware of the breath.
- Only be aware of the mantra and the psychic centre.
- Feel the 'O' and the 'm-m-m-m-m' sound.
- Continue in this manner for as long as possible.

Practice 4: Chakra yoga nidra Yoga nidra can be used very effectively to develop your awareness of the chakras. Here is an example of a yoga nidra/relaxation session which includes visualization and rotation of awareness through the psychic centres. Teachers can adopt this practice directly for their classes. For personal use, someone can lead you through the practice, or you can put the instructions onto a tape.

Technique

Stage 1: Preparation

- Place a folded blanket on the floor and lie on it in shavasana.
- Loosen your clothing so you feel perfectly comfortable.
- If necessary, cover yourself with a blanket to keep warm, or put a sheet over you to keep insects away.
- The mouth and eyes should remain closed throughout the practice.
- Make sure that the spinal column is straight, in line with the head and neck, and that the hips and shoulders are fully relaxed.
- Keep the feet and legs slightly apart.
- The arms should be beside your body but not touching, and the palms should be facing up.
- Adjust your position so that you feel perfectly comfortable.
- Tell yourself firmly that you will not move your body throughout the practice.

Stage 2: Sinking of the body

- Look at the space in front of your closed eyes.
- Imagine that the space surrounds your whole body.
- Your body is immersed in that space.
- Simultaneously be aware of your body.
- It feels very light, as light as a leaf falling from a tree.
- Imagine that your body is slowly sinking into the space that you see in front of your closed eyes, like a falling leaf.
- Your body is slowly sinking into the infinite space.
- Be aware of this feeling.
- Continue in this manner for a few minutes.

Stage 3: Rhythmical breath awareness

- Become aware of your breathing.
- Awareness of the rise and fall of the navel with each breath.
- As you breathe in, feel you are sucking in air through the navel.
- As you breathe out, imagine that you are pushing air out from the navel.
- It is a rhythmical process.
- Do not alter the natural breath in any way, just become aware of it.

Stage 4: Sankalpa

- Repeat your sankalpa in a short positive sentence.
- It should be the crystallization of your spiritual aspiration and you should not change it.
- Repeat it with feeling, from the heart, not the lips.
- Repeat your sankalpa at least three times.

Stage 5: Visualization – body awareness

- Now try to visualize your own body.
- Imagine that you are viewing it from outside.
- Feel that your perception is outside and your body is an object of study.
- You may find visualization difficult – do not worry, just do your best.
- If you wish, you can imagine that there is a large mirror suspended over your body and that your body is reflected in it.
- Look at your own reflection.
- See your whole body: feet, knees, thighs, abdomen, chest, both hands, arms, shoulders, neck, head, mouth, nose, ears, eyes, eyebrow centre, your whole face and your whole body.
- Combine rotation of awareness of each part with visualization of that part.
- Continue in this manner for a few minutes.

Stage 6: Psychic centres – rotation of awareness

- Now you have to discover the location of the chakras.
- You must develop awareness of each psychic centre.
- Start from the base of the spine and move your awareness upward.
- First become aware of mooladhara. In the male body it is situated in the perineum, between the anus and genitals, and in the female body it is located at the cervix – the mouth of the womb.
- Try to feel the sensation at mooladhara. It is a very specific point which you are trying to isolate.
- When you have found it, repeat mentally, 'Mooladhara, mooladhara, mooladhara'.

- Now move on to the second chakra, swadhisthana. It is located at the base of the spine, in the coccyx.
- Be aware of the sensation at that point and repeat mentally, 'Swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana'.
- The third chakra is manipura.
- It is located in the spine in line with the navel.
- Feel this point and mentally repeat, 'Manipura, manipura, manipura".
- Then become aware of anahata chakra, located in the spine, directly behind the centre of the chest.
- Try to locate that point exactly and mentally repeat, 'Anahata, anahata, anahata'.
- Now bring your awareness to vishuddhi chakra, situated in the spine, directly behind the throat pit.
- Feel the sensation arising at that point and mentally repeat, 'Vishuddhi, vishuddhi, vishuddhi'.
- The next chakra is ajna.
- Ajna chakra is located at the very top of the spine in the region of the pineal gland, directly behind the eyebrow centre.
- Fix your awareness on that area and mentally repeat, 'Ajna, ajna, ajna'.
- Now bring your awareness to bindu, at the top back portion of the head.
- Feel that tiny point as precisely as possible, and repeat mentally, 'Bindu, bindu, bindu'.
- Finally, become aware of sahasrara, at the crown of the head, and repeat mentally, 'Sahasrara, sahasrara, sahasrara'.
- Now repeat this process, slowly descending through the chakras in reverse order: sahasrara, bindu, ajna, vishuddhi, anahata, manipura, swadhisthana and mooladhara.
- This is one complete round of chakra rotation.
- Now start a second round: mooladhara, swadhisthana, manipura, anahata, vishuddhi, ajna, bindu, sahasrara; sahasrara, bindu, ajna, vishuddhi, anahata, manipura, swadhisthana, mooladhara.
- This completes the second round.
- Begin a third round, this time a little faster.
- As you fix your attention at each point, try to feel a slight vibration there, a tiny pulsation.
- If you wish, you can chant *Om* mentally as you locate each point in turn.
- Practise at least five rounds and as many more as time permits.

Stage 7: Psychic centres - visualization

- Now try to visualize the symbols of each chakra.
- You can use your own personal system of psychic symbols or the traditional chakra symbols as follows.
- As each chakra is named, try to feel that point being lightly pressed by the thumb, and simultaneously visualize the symbol.
- The psychic symbol for mooladhara is a deep red, fourpetalled lotus.
- Inside there is a smoky lingam around which a snake is coiled three and a half times.
- The snake's head is facing upward.
- Try to visualize this symbol to the best of your ability and associate it with that particular location in the body.
- Then proceed to swadhisthana chakra.
- The symbol is a six-petalled vermilion lotus, within which is depicted a starry night above the sea.
- The main focal point is the crescent moon.
- Try to visualize this symbol.
- Move to manipura chakra.
- It is symbolized by a ten-petalled yellow lotus, and in the centre is blazing fire.
- Visualize this symbol, imagining that the lotus is actually growing from manipura chakra.
- Proceed to anahata chakra, represented by a twelvepetalled blue lotus.
- In the centre is a solitary flame burning in the darkness.
- Try to visualize this symbol while feeling the exact position in the body.
- Move to vishuddhi chakra, symbolized by a sixteenpetalled purple lotus.
- In the middle there is a pure white drop of nectar.
- Visualize this location in the body.
- Then proceed to ajna chakra which is symbolized by a two-petalled silver-grey lotus.
- On the left hand petal is the full moon and on the right hand petal, a glowing sun.
- In the centre is a black lingam and an *Om* sign.
- Create a mental image of this symbol and its exact location.
- Move on to bindu.
- It is symbolized by a tiny white drop of nectar.

- Visualize this symbol at the top back of the head.
- Finally, move to sahasrara, the fountainhead of all the chakras.
- It is represented by a thousand-petalled lotus. In the centre is a white lingam.
- Visualize this symbol at the crown of the head.
- Now visualize all these symbols in the reverse order: sahasrara, bindu, ajna, vishuddhi, anahata, manipura, swadhisthana and mooladhara.
- This is the end of one round.
- Spend a few seconds visualizing each centre.
- Do a few more rounds according to the amount of time available.

Stage 8: Eyebrow centre awareness

- Fix your attention at the eyebrow centre.
- Feel your pulse at this point.
- Become aware of its continuous rhythmical beat.
- Mentally synchronize repetition of the mantra *Om* with this pulse.
- Continue for a few minutes.

Stage 9: Sankalpa/Ending the practice

- Repeat your sankalpa three times with full emphasis and feeling.
- Become aware of your natural breath.
- Become aware of your whole physical body.
- Become aware of the outer sense perceptions.
- Slowly begin to move your body.
- When you have fully externalized your awareness, slowly sit up and open your eyes.

Practice 5: Unmani mudra (attitude of mindlessness)

Unmani mudra is an excellent practice for developing awareness of the chakras in the spine, from bindu down to mooladhara. It is also an integral part of many of the kriya yoga practices (nada, pawan and shabda sanchalana, maha mudra and maha bheda mudra), and therefore it should be mastered before attempting to learn and practise these techniques.

The word *unmani* means, 'no mind' or 'thoughtlessness', and refers to the state which arises during meditation. Therefore, unmani mudra means, 'the attitude of mindlessness or thoughtlessness'.

Technique

- Sit in any comfortable meditation pose, preferably siddhasana/siddha yoni asana or padmasana with the back straight.
- Open the eyes fully, without focusing on anything external.
- Take a deep breath in and, holding the breath inside, focus the awareness at bindu.
- As you breathe out, imagine the breath going down the spine.
- Simultaneously, let your awareness descend the spine, passing through all the chakras: ajna, vishuddhi, anahata, manipura, swadhisthana, mooladhara, one after the other.
- The eyes should slowly close and be fully closed by the time the awareness reaches mooladhara.
- Although the eyes remain open throughout the practice, the attention should be internalized on the chakras and breath; that is, the eyes are open, but you are looking within.
- Do not try too hard, but allow the process to occur spontaneously.
- This is one round.
- Inhale deeply and begin the second round. Do 11 rounds.

Practice note: Physically this practice is very easy to perform. The emphasis, however, should be on the mental process taking place. When the eyes are open they should not register anything outside.

Practice 6: Beeja Mantra Sanchalana (conducting the seed sound)

This practice is one of the techniques of kriya yoga, but is not normally one of the twenty kriyas that we teach. It is concerned with mentally repeating the beeja mantra of each kshetram and chakra, one after the other, whilst simultaneously moving the awareness through each chakra.

The word *beeja* means 'seed', mantra means 'mystic sound' and sanchalana means 'conduction'. Therefore, this practice can be called 'the conduction of the seed sound'.

Psychic passages

In the following kriya, beeja mantra sanchalana, as well as in a number of practices of kriya yoga, you will be required to move your awareness through two psychic passages called *arohan* and *awarohan.* The path of these passages is as follows:

Arohan, the ascending passage, goes from mooladhara chakra, forward to swadhisthana kshetram in the pubic area, then follows the curve of the belly to manipura kshetram, upward to anahata kshetram and vishuddhi kshetram in the front of the throat, then in a straight line to bindu at the top back of the head.

There is also another pathway for the arohan psychic passage that has been taught by tradition throughout the ages. On the ascent from mooladhara, swadhisthana kshetram and onwards, the awareness is taken from vishuddhi kshetram to lalana chakra in the palate, then to the nosetip, to the eyebrow centre, and following the curvature of the skull through sahasrara at the top of the head, to bindu at the back of the crown, where there is a little whorl of hair. In this book we will refer to the arohan passage as connecting vishuddhi kshetram directly to bindu; however, you can experiment with both passages and use whichever one suits you best.

Awarohan is the descending passage which starts at bindu, travels forward to ajna chakra, then down through sushumna in the spine, passing through all the chakras in turn to finally terminate at mooladhara.

In the following practice you will have to familiarize yourself with these two psychic passages, and this will also be useful as a preparation for the kundalini kriyas.

Beeja mantras

The beeja mantras for each kshetram and chakra are as follows:

एक. Mooladhara – *Lam*
दो. Swadhisthana – *Vam*
तीन. Manipura – *Ram*
चार. Anahata – *Yam*
पाँच. Vishuddhi – *Ham*
छः. Ajna – *Om*
सात. Bindu – *Om*

Technique

- Sit in any comfortable position, preferably siddhasana/ siddha yoni asana.
- Keep the head and spine straight and the eyes closed.
- Throughout the practice there is no physical movement; the kriya is performed mentally.
- Bring your attention to mooladhara chakra.
- Repeat the mantra *Lam* mentally, once, and try to feel the vibration at mooladhara chakra.
- Then ascend through arohan.
- Let your attention jump to swadhisthana kshetram and repeat the mantra *Vam,* feeling the vibration at that point.
- Jump to manipura kshetram and repeat the mantra *Ram.*
- At anahata kshetram, *Yam*.
- At vishuddhi kshetram, *Ham.*
- At bindu, *Om*.
- Then descend through awarohan.
- Repeat *Om* at ajna, in the centre of the head.
- Repeat *Ham* at vishuddhi chakra in the spine.
- At anahata chakra, *Yam.*
- At manipura chakra, *Ram*.
- At swadhisthana, *Vam*.
- Then return to the starting point, mooladhara, and begin the next round by repeating the mantra *Lam*.
- Your awareness should jump from one centre to the next. Do 9 rounds, or more if you have time.

Practice note: Beeja mantra sanchalana is an excellent preparatory practice for kriya yoga sadhana. You may also practise this by spending some time, for example five minutes, at each kshetram or chakra, chanting the mantra out loud on a low key and feeling it vibrating at the chakra.

Practice 7: Drawing the chakras

Drawing of mandalas, such as the chakras, is an important part of tantra. Many of the practices require that the correct mandalas be constructed first of all. The creation of a chakra diagram should be done with absolute awareness and concentration, and its measurements and dimensions must be exact. You should try to ensure that you will be undisturbed for at least an hour, and approach the exercise as you do meditation. In some Tibetan Buddhist monasteries, mandalas are drawn and painted as part of the daily sadhana, as is the practice in several Greek Orthodox monasteries, where icons are painted in minute detail as daily meditation.

Make sure you have all the necessary materials; pencils, pens, rubbers, ruler, compass, colours or paints, so that you will not have to disturb your concentration once you have started. If you have a sadhana room, then that is the best place to create your mandalas. A good size for drawing the chakras on art paper is about 9" square, as this size is most useful for visual display and concentration practices. Larger and smaller sized chakras can be made for other purposes.

By first using only a black pen, one can plainly see the simple yet subtle lines and formations, and discover the hidden symbology as it becomes visually clearer in the mind. The next step is to colour it, according to the traditional colours described in the text. In this way, mandalas of each of the seven chakras can be completed over seven or more sessions.

This practice is very relaxing and enjoyable. You may like to create more subjective and artistic impressions of the chakras, with your own colours and symbols, as you come to understand them in a personal way. This expands your awareness to the many possibilities of experiencing not only the chakras, but life itself.

The chakras should not be interpreted on just one or two levels, but in many dimensions. After drawing and painting the chakras successfully, you can then take the next step and create the chakras in a three dimensional form. For this you can use any number of materials such as clay, plasticine, wire, fibreglass, copper or stone.

You must remember, however, that the traditional drawings are as subjective as your feelings and experiences of the chakra. Therefore, use your own experiences to express the deeper and inner spiritual aspects, on paper, in clay or stone, etc. Through this, you will find a clarity of vision arising out of what once seemed a confused and blurred picture of life.

Your Sadhana Program

The practices of kundalini yoga must be adopted systematically. We suggest that you practise and perfect the sadhana for each chakra for one month or more, before moving on to the next. The sadhana will continue for eight months, as outlined below:

Month 1: **Practices for ajna chakra**

- Anuloma viloma pranayama Trataka
- Shambhavi mudra with om chanting

Month 2: **Practices for mooladhara chakra**

- Chakra location Moola bandha Nasikagra drishti

Month 3: **Practices for swadhisthana chakra**

- Chakra and kshetram location Ashwini mudra
- Vajroli/sahajoli mudra

Month 4: **Practices for manipura chakra**

- Chakra and kshetram location Manipura purification
- Agnisar kriya Uddiyana bandha Nauli
- Union of prana and apana

Month 5: **Practices for anahata chakra**

- Chakra and kshetram location Anahata purification Bhramari
- Pranayama
- Ajapa japa
- Meditation – entering the heart space

Month 6: **Practices for vishuddhi chakra**

- Jalandhara bandha Khechari mudra Ujjayi pranayama
- Chakra and kshetram location and purification Vipareeta karani asana

Month 7: **Practices for bindu**

- Moorchha pranayama
- Vajroli/sahajoli mudra with bindu awareness Perception of subtle inner sound
- Shanmukhi mudra

Month 8: **Practices for integrated chakra awareness**

- Chakra meditation Musical chakra meditation Chaturtha pranayama
- Chakra yoga nidra Unmani mudra
- Beeja mantra sanchalana Drawing the chakras

Kundalini Kriyas of Kriya Yoga

The following tantric kriyas provide what is possibly the most efficient method for systematically evolving man's consciousness that has ever been developed. They are said to have been the teachings for the transcendental sadhana which Lord Shiva gave to his disciple and wife, Parvati.
By tradition, kriya yoga was never taught publicly. The kriyas were always communicated verbally from guru to disciple. It is only in recent years that these kriyas have been published in accordance with the needs of this era. These kriyas are rather advanced and too powerful for the average aspirant. Before an aspirant takes up their practice, he or she should have a thorough familiarity with and practical experience of all the preliminary practices included in the book. Also, it is advisable that he takes up these kriyas only under the guidance of a guru, who can see that the aspirant is fully prepared for them and that any obstacles which arise while the aspirant is practising do not cause any harm in the way of disease, mental imbalance or psychic dislocation.
If possible, try to come to an ashram for one month for full initiation into the higher practices of kriya yoga.

Preparation

One must realize that all the rules and regulations which were enumerated at the beginning of this practice section also apply to all the aspirants who wish to successfully learn and practise kriya yoga.
It is essential that one has developed sensitivity to the positions of the chakras and kshetram by practising the techniques given for the individual chakras (chapters 28 to 34), and also the techniques for integrated chakra awareness (chapter 35). This sensitivity should be such that you can feel them both physically and mentally.
You should also know the position of the two psychic pathways known as *arohan* and *awarohan*. They are explained in the practice called 'Beeja mantra sanchalana' in chapter 35. The following techniques are integral parts of the 20 kriyas:

Name	Chapter
Vipareeta karani asana	33
Ujjayi pranayama	33
Siddhasana/Siddha yoni asana	26
Unmani mudra	35
Khechari mudra	33
Ajapa japa	32
Utthanpadasana	26
Shambhavi mudra	28
Moola bandha	29
Nasikagra Drishti	29
Uddiyana bandha	31
Jalandhara bandha	33
Bhadrasana	26
Padmasana	26
Shanmukhi mudra	34
Vajroli/Sahajoli mudra	30

These practices are all fully described in the chapters indicated and it is essential that you master them. If you try to learn kriya yoga without first of all perfecting them, then you will find the actual kriya techniques very difficult to follow and you will get very little benefit from them.

Mode of learning the kriyas

It is not possible to learn all the kriyas at once. Therefore, we suggest that you learn each kriya sequentially, spending at least one week mastering each kriya, and progressively adding each new kriya to those already learned. That is, in the first week learn and master kriya 1: vipareeta karani mudra. Then in the second week, learn kriya 2: chakra anusandhana, and do both 1 and 2 daily. In the third week, learn kriya 3: nada sanchalana and do it daily, together with the previous two kriyas. In this way, all the kriyas can be systematically and thoroughly learned in a period of 20 weeks. However, it may take many months of regular practice before the kriyas are perfected and remember kundalini kriyas should be practised under guidance.

Length of practice

As you progressively add more and more kriyas to your practice program, the time required for daily practice will increase. Eventually, after mastering all the kriyas, your daily practice of the 20 kriyas, with the required number of rounds, will take between two and two and a half hours.

If you can spare this amount of time every day, then you will get the maximum benefit. However, most people, no matter how sincere, will not be able to devote this length of time to their practice. Therefore, for those who wish to practise kriya yoga, but have less spare time, we suggest that you reduce the number of rounds per kriya as follows:

Srl No	Kriya technique	Full	Reduced
1	Vipareeta karani mudra	21	11
2	Chakra anusandhana	9	9
3	Nada sanchalana	13	5
4	Pawan sanchalana	49	11
5	Shabda sanchalana	59	11
6	Maha mudra	12	6
7	Maha bheda mudra	12	6
8	Manduki kriya	1-3 mins	1-3 mins
9	Tadan kriya	7	7
10	Naumukhi mudra	5	5
11	Shakti chalinid	5	5
12	Shambhavi	11	5
13	Amrit pan	9	9
14	Chakra bhedan	59	11
15	Sushumna darshan	-	-
16	Prana ahuti	1 min	1 min
17	Utthan	2-3 mins	2-3 mins
18	Swaroopa darshan	2-3 mins	2-3 mins
19	Linga sanchalana	2-3 mins	2-3 mins
20	Dhyana	-	-

This daily program containing all the kriyas, with a reduced number of rounds, will take a total of about one to one and a half hours. The benefits may be slightly less than when you do the complete number of rounds per kriya, but still you will reap much fruit from your practise.

While learning each kriya, you should do the full number of rounds; this can be reduced as you integrate the next kriya.

Hints on practice

The following suggestions will help you to master the kriyas and gain maximum benefit:

एक. Do not strain physically or mentally under any circumstances, or you may experience negative side effects. This applies particularly in the case of kriyas such as maha mudra, maha bheda mudra, tadan kriya, naumukhi and shakti chalini. Regular daily practice will gradually bring such changes into the mind and body, so that after some time, you will be able to practise the kriyas almost effortlessly.

दो. Do not hold your breath for longer than is comfortable. In many of the kriyas, such as maha mudra and maha bheda mudra, most people will initially find difficulty in completing a full round in one respiration cycle without strain or suffocation. In the beginning, it may be necessary to break in the middle of each round, or to take a short rest at the end of each round and take a few normal breaths. As you develop the capacity to hold the breath for longer periods, and to control inhalation and exhalation, this concession may be disregarded.

तीन. After long inner breath retentions, it is best to breathe in slightly before breathing out. In many of the kriyas, such as maha mudra, maha bheda mudra, naumukhi and shakti chalini, where the breath is held inside for prolonged periods, there is a tendency for the lungs to lock. The best way to overcome this problem and release the lungs is to breathe in slightly before breathing out. This will make the kriyas much

easier to do.

चार. While learning each kriya, check that you are doing all the steps and that they are being done correctly.

The Kriya Yoga Practices

By tradition there are a total of 76 kundalini kriyas of kriya yoga. We present the following 20 main practices, which are sufficient for the daily practice of any sincere sadhaka.

These practices are divided into three groups:

एक. those which induce pratyahara

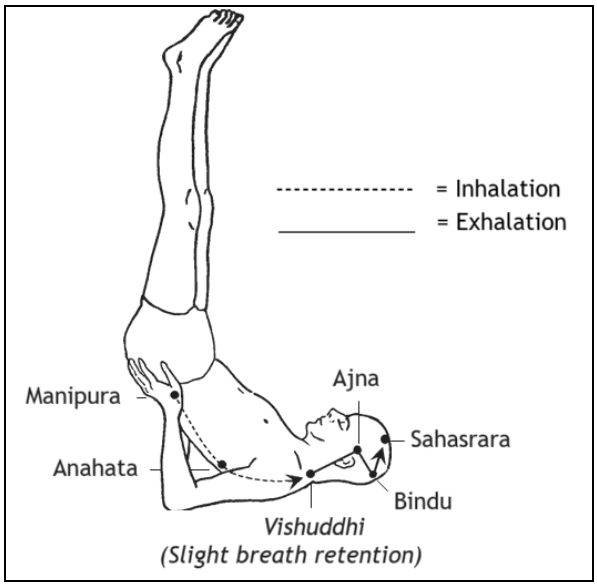
दो. those which induce dharana

तीन. those which induce dhyana

It should be noted that these three states are actually a continuity of evolution, that is, the consciousness flows from one to the next without any apparent dividing point – so these practices should be done in an unbroken sequence. Of course, from the first day, the practice of these kriyas will not necessarily lead to such exalted states of awareness, but if they are practised properly with correct guidance, by an aspirant who is ready for them, then most likely, one day they will. It will be at that stage that the constant, unbroken progression of awareness will become essential. Remember, you should learn one kriya per week.

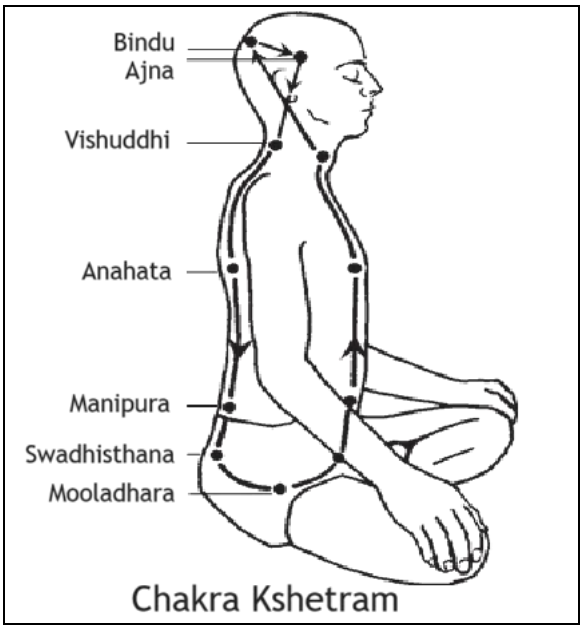
PRATYAHARA PRACTICES

Viparеeta Karani Mudra (the attitude of inversion)



- Assume viparеeta karani asana (described in chapter 33).
- The chin should not touch the chest.
- Practise subtle ujjayi pranayama be sure that the legs are completely vertical.
- Close the eyes.
- Inhale with ujjayi and simultaneously feel a hot stream of amrit or nectar flowing through the spinal passage from manipura chakra to vishuddhi in the throat.
- The nectar will collect at vishuddhi.
- Retain the breath for a few seconds, and be aware of the nectar remaining at vishuddhi and becoming cool.
- Then exhale with ujjayi, sensing the nectar travelling from vishuddhi through ajna, bindu and to sahasrara.
- The sensation is that of the nectar being injected with the help of the breath.
- After exhalation, immediately return your awareness to manipura and repeat the kriya to bring more nectar down to vishuddhi, and finally to sahasrara.
- Practise 21 respirations or rounds.

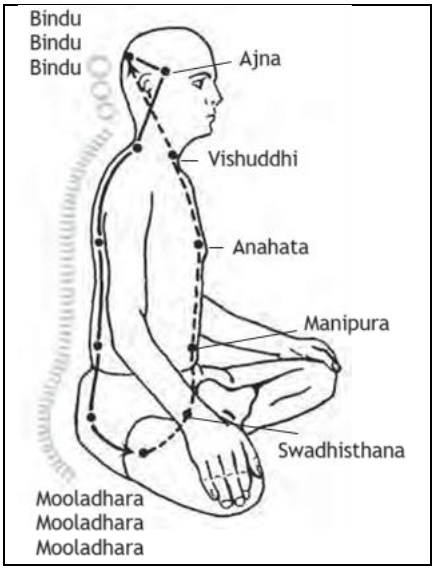
Chakra Anusandhana (discovery of the chakras)



- Assume siddhasana/siddha yoni asana or padmasana.
- The eyes remain closed throughout the practice.
- Breathe normally.
- There is no connection between the breath and the consciousness in this practice.
- Bring your awareness to mooladhara chakra.
- Your consciousness will slowly ascend the frontal passage of arohan from mooladhara to the frontal point of swadhisthana at the pubic bone, manipura at the navel, anahata at the sternum, the chest centre, vishuddhi at the throat and across to bindu at the top, back of the head.
- As you travel upward, mentally repeat, 'mooladhara, swadhisthana, manipura, anahata, vishuddhi, bindu', as you pass through these centres.
- Then let your awareness slip down the spinal awarohan passage from bindu to mooladhara, mentally repeating 'ajna, vishuddhi, anahata, manipura, swadhisthana, mooladhara' as you pass through these centres.

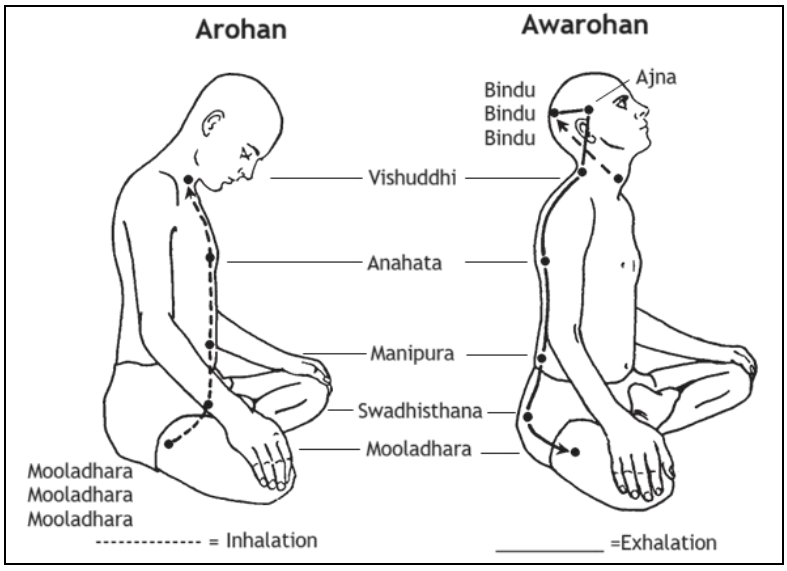
- From mooladhara, immediately start ascending in the frontal passage as before, mentally reciting the chakra names as you ascend, starting with swadhisthana.
- Continue this rotation of awareness through the chakras in a constant flow of rounds.
- Do not make a serious, tense effort to locate the chakras as you pass through them.
- Merely glance at them as you go by, as you would view the scenery from a fast moving train.
- If you wish, you can visualize your awareness in this kriya as a thin silver serpent travelling in an ellipse within your body.
- Practise 9 rounds.

Nada Sanchalana (conducting the sound consciousness)



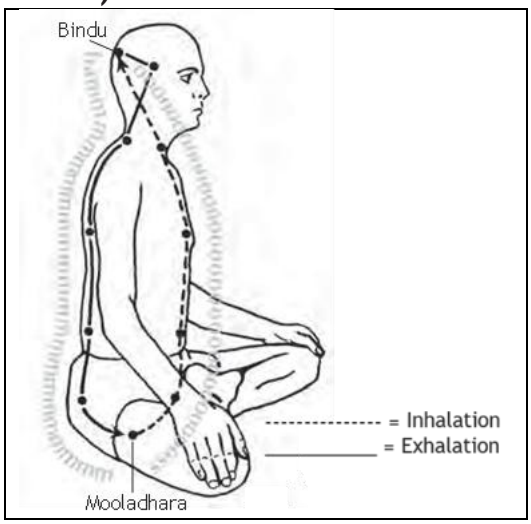
- Sit in siddhasana/siddha yoni asana or padmasana. Exhale completely.
- Open the eyes and bend the head forward, so that it drops downward in a relaxed manner.
- The chin should not press tightly on the chest.
- Bring the awareness to mooladhara chakra.
- Repeat mentally, 'mooladhara, mooladhara, mooladhara'.
- Then, as you inhale, your consciousness should rise up through the frontal passage of arohan to bindu.
- Have a clear awareness of swadhisthana, manipura, anahata and vishuddhi, as you pass through them on your way to bindu, and mentally repeat their names.
- As your awareness travels from vishuddhi to bindu during the last segment of your inhalation, your head will slowly rise and tilt back slightly into position facing about 20 degrees above the horizontal.
- With the breath retained inside and the awareness at bindu, mentally repeat, 'bindu, bindu, bindu'.
- The power of the awareness will build up as you are repeating the word 'bindu' and it will explode into the vocal chant of *Om*, which will carry you down through the spinal passage of awarohan to mooladhara.
- The 'O' sound will explode and move downwards, culminating almost in a vibrating m-m-m sound as you approach mooladhara.
- As your awareness descends in the spine, your eyes will gradually close into unmani mudra.
- As you descend through the awarohan passage with the *Om* sound, you should also be aware of ajna, vishuddhi, anahata, manipura and swadhisthana chakras; no mental repetition.
- When you have reached mooladhara, open the eyes and drop the head forward.
- Mentally repeat, 'mooladhara, mooladhara, mooladhara', with the breath retained outside and start on the ascent as before, with inhalation and repetition of the chakra names as you pass through them.
- Practise 13 full rounds or breaths and end after the last 'mooladhara, mooladhara, mooladhara'.

Pawan Sanchalana (conducting the breath consciousness)



- Sit in padmasana, siddhasana or siddha yoni asana, with the eyes closed.
- Practise khechari mudra and ujjayi pranayama throughout this kriya.
- Exhale completely, open the eyes and bend the head forward as in nada sanchalana.
- Become aware of mooladhara chakra and repeat mentally, 'mooladhara, mooladhara, mooladhara'.
- Then mentally say 'arohan' once and begin your ascent through the frontal passage with a subtle ujjayi inhalation.
- As you ascend, be aware of the chakras and as you pass name them mentally.
- As your awareness moves from vishuddhi to bindu, slowly raise your head until it leans backward as in nada sanchalana.
- At bindu mentally repeat, 'bindu, bindu, bindu'.
- Then say 'awarohan' mentally and descend through the spinal passage with ujjayi exhalation, mentally repeating the name of each chakra as you pass through it.
- As you descend, your eyes will close very gradually into unmani mudra, the attitude of drowsiness.
- At mooladhara they will be closed.
- Then open your eyes and bend your head forward.
- Repeat mentally, 'mooladhara, mooladhara, mooladhara'.
- Again begin your ascent with ujjayi inhalation, as before.
- Practise 49 rounds or complete breaths.
- After the last 'mooladhara, mooladhara, mooladhara', open your eyes and end the practice.

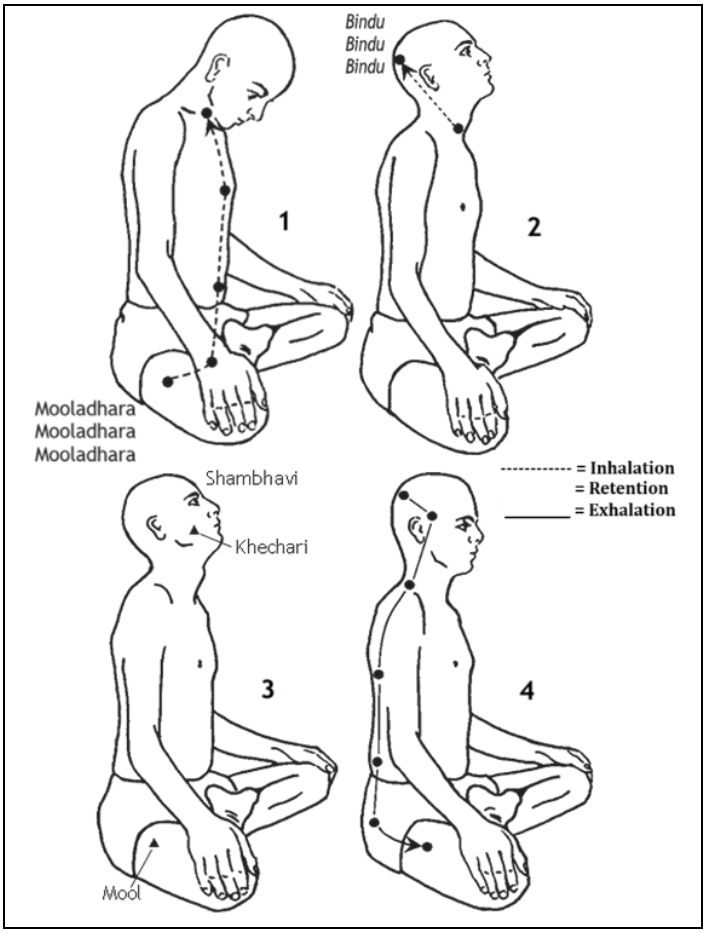
Shabda Sanchalana (conducting the word consciousness)



- Sit in siddhasana/siddha yoni asana or padmasana.
- Practise khechari mudra and ujjayi pranayama throughout the kriya.
- Exhale completely, open the eyes, bend the head forward and become aware of mooladhara chakra for a few seconds.
- Inhale with ujjayi and ascend the frontal passage.
- As you ascend, be aware of the sound of the breath which takes the form of the mantra *So*.
- Simultaneously, be aware of each kshetram, without mental repetition.
- As you travel from vishuddhi to bindu, the head will move upward as in pawan sanchalana and nada sanchalana.
- Then, with the breath retained inside, be aware of bindu for a few seconds.
- Then descend the spinal passage performing unmani mudra and being simultaneously aware of the natural sound of exhalation and the mantra *Ham*.
- Be aware of each chakra without repetition of its name.
- After reaching mooladhara, open the eyes and lower your head.
- Begin your ujjayi inhalation, rising through the frontal passage with the inhalation mantra of *So*.
- Continue in this manner for 59 full rounds or breaths.

Maha Mudra (great attitude)

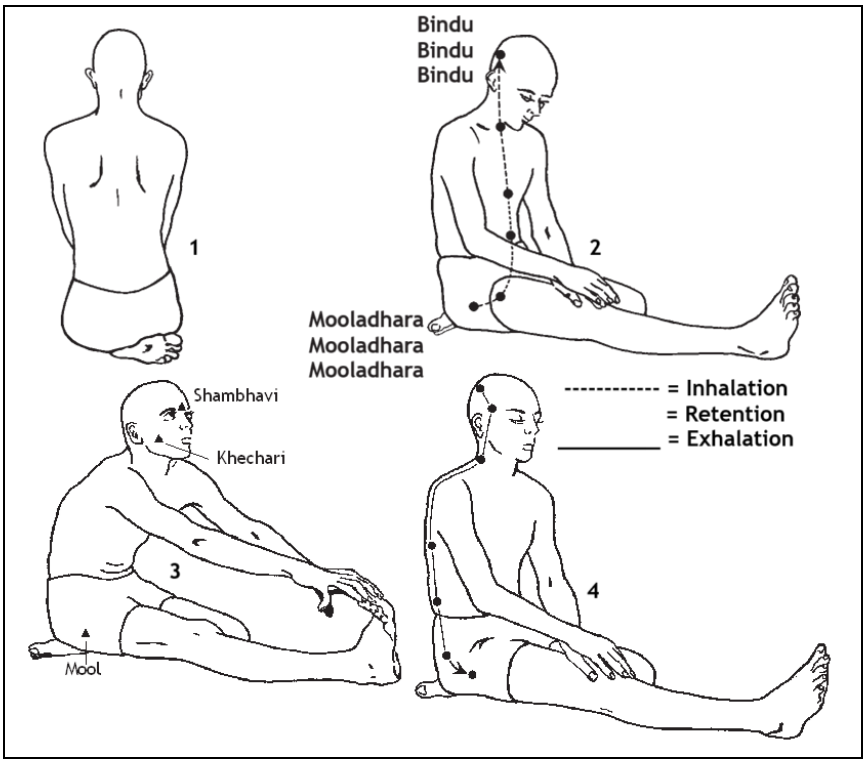
- Sit in siddhasana or siddha yoni asana, with the heel of the lower foot pressing firmly in towards mooladhara chakra.
- Practise khechari mudra, exhale completely and bend the head forward.
- Keep the eyes open in the beginning.
- Repeat mentally, 'mooladhara, mooladhara, mooladhara'.
- Ascend through the frontal passage with ujjayi inhalation, being aware of each kshetram as you pass through it.
- Raise your head as you are crossing from vishuddhi to bindu.
- At bindu repeat mentally, 'bindu, bindu, bindu'.
- Practise moola bandha and shambhavi mudra with the breath still retained inside.
- Say to yourself mentally, 'shambhavi-khechari-mool', while shifting your awareness to the centre of these practices.
- When you say 'shambhavi', your awareness should be fixed at the eyebrow centre.
- When you say 'khechari', your awareness should be fixed at the tongue and roof of the mouth.
- When you say 'mool', your awareness should be fixed at mooladhara chakra.



- Beginners should repeat this shifting of awareness 3 times.
- Advanced aspirants can rotate their awareness up to 12 times.
- Then, first release shambhavi mudra, then moola bandha.
- Bring your awareness back to bindu and travel down your spinal passage to mooladhara, with ujjayi exhalation and unmani mudra, and be aware of the chakras as you pass through them.
- On reaching mooladhara, bend the head forward and open the eyes.
- Then repeat, 'mooladhara, mooladhara, mooladhara' and ascend the frontal passage with ujjayi inhalation, as before. Practise 12 full rounds or breaths and end after the last 'mooladhara, mooladhara, mooladhara'.

Alternative practice:

- This kriya can also be practised in utthanpadasana.
- When practising maha mudra in utthanpadasana, a slight change must be made in the technique.
- After ascending to bindu, repeat 'bindu, bindu, bindu'.
- Lean forward and hold the big toe of the extended foot with the fingers of both hands, to form utthanpadasana.
- The stretched knee must not bend.
- Now practise moola bandha and shambhavi mudra. Repeat, 'shambhavi-khechari-mool' from 3 to 12 times, passing your awareness to the locations of these practices as you repeat their names.
- Release shambhavi, then moola bandha, then utthanpadasana.
- Sit upright and place the hands back



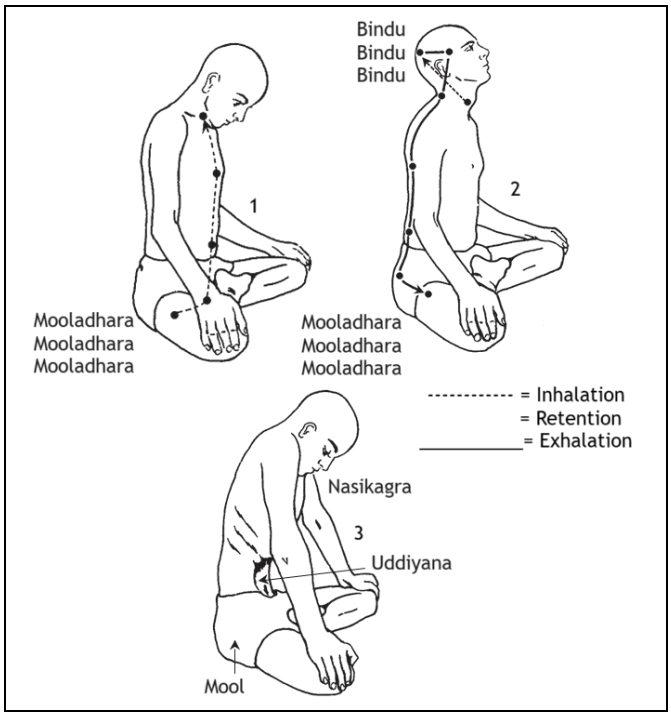
on the knee.

- Bring your awareness back to bindu, and then descend the spinal passage with ujjayi exhalation and unmani mudra.
- Practise 4 rounds with the right leg stretched forward, 4 rounds with the left leg stretched forward, and 4 rounds with both legs stretched forward.

Practice note: This kriya can either be practised in perfect siddhasana/siddha yoni asana or in utthanpadasana. Both alternatives are equally good, as both apply a firm and constant pressure at mooladhara. If you can easily sit in siddhasana/siddha yoni asana, then the best method is the first one described. If you cannot sit comfortably in siddhasana/siddha yoni asana, then use the alternative. It is easy to become sleepy while doing kriya yoga and this alternative has an added advantage of helping to remove sleepiness.

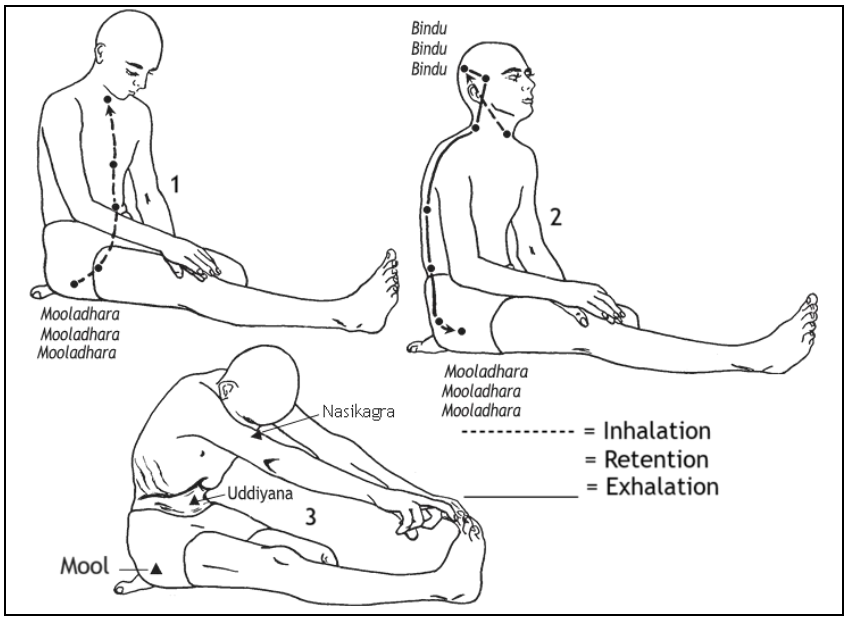
The names of the chakras and kshetram can also be repeated mentally as you ascend and descend arohan and awarohan.

Maha Bheda Mudra (great piercing attitude)



- Sit in siddhasana or siddha yoni asana, with the heel of the lower foot pressing firmly in towards mooladhara chakra.
- Practise khechari mudra and exhale completely, with the eyes open.
- Bend the head forward.
- Repeat mentally, 'mooladhara, mooladhara, mooladhara'.
- Inhale with ujjayi and ascend the frontal passage to bindu.
- As you ascend from vishuddhi to bindu, raise your head.
- Repeat mentally, 'bindu, bindu, bindu', and then descend the spinal passage to mooladhara with ujjayi exhalation and unmani mudra.
- Be sure to notice the chakras as you pass through them.
- Then practise jalandhara bandha with the breath retained outside.
- Practise nasikagra drishti, uddiyana bandha and moola bandha.
- Repeat mentally, 'nasikagra-uddiyana-mool', while simultaneously placing your awareness at the seats of these practices in turn.
- Repeat this cycle of awareness 3 times if you are a beginner, or up to 12 times if you are experienced.
- Then release nasikagra drishti, moola bandha, uddiyana bandha and jalandhara bandha, but keep the head down.
- Bring your awareness back to mooladhara.
- Repeat the mantra 'mooladhara, mooladhara, mooladhara', mentally.
- Then with ujjayi inhalation, ascend the frontal passage to bindu for the next round.
- Practise 12 full rounds or breaths.

Alternative practice:



- This kriya can also be practised in utthanpadasana, as with maha mudra.
- Place the hands on the bent knee, exhale completely and bend the head forward, keeping the eyes open.
- Repeat mentally, 'mooladhara, mooladhara, mooladhara'.
- Inhale with ujjayi through the frontal passage from mooladhara to bindu, raising your head while moving from vishuddhi to bindu.
- Repeat, 'bindu, bindu, bindu', and then exhale with ujjayi down the spinal passage, doing unmani mudra and being aware of each chakra en route.
- Hold the breath outside and bend forward to grasp the big toe of the extended foot to form utthanpadasana. Press the chin against the chest to form jalandhara bandha.
- Practise nasikagra drishti, uddiyana bandha and moola bandha, while still retaining the breath outside.
- Repeat mentally, 'nasikagra-uddiyana-mool', while placing the awareness at the locations of these practices in turn.
- Repeat this cycle of awareness 3 times if you are a beginner, or up to 12 times if you are experienced.
- Release nasikagra drishti, moola bandha and uddiyana bandha.
- Bring your hands to your knees and sit up straight. Release jalandhara but keep your head bent down.
- Bring your awareness back to mooladhara. Repeat the mantra 'mooladhara, mooladhara, mooladhara', and then ascend the frontal passage with ujjayi inhalation.
- Practise in this way for 4 full rounds or breaths with the right leg extended, then practise 4 times with the left leg extended, and finally 4 times with both legs extended.
- After the fourth time in each position, ascend once to bindu with ujjayi inhalation. Repeat the bindu mantra, descend to mooladhara and repeat its mantra, relax, then change legs.
- The rotation of awareness through nasikagra, uddiyana and mool is done with outside retention of the breath at mooladhara.
- You are advised to practise only 3 rotations at first, slowly increasing by one rotation per week until you can complete 12 rotations.

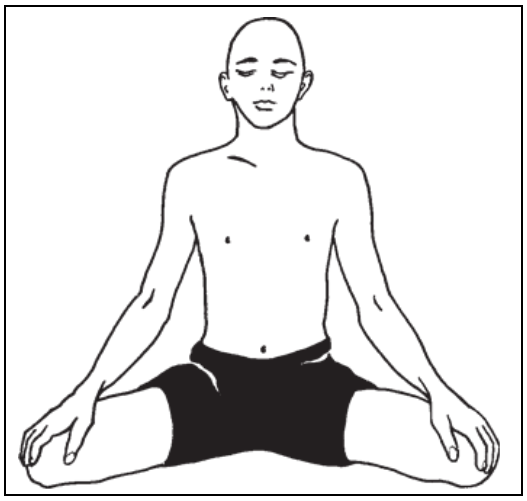
Practice note: Make sure that all the bandhas are performed correctly and in the right sequence. At first you will have to pay special attention to this, but with regular practice the bandhas will lock and tighten automatically, without effort and at the right stage of the kriya.

Nose tip gazing helps to tighten the lock of the bandhas. Make sure that nasikagra drishti and the bandhas are practised simultaneously and that you do not omit any of them while rotating awareness through the centres. Do not strain. If you are feeling pain or discomfort in the eyes, stop nasikagra drishti but continue the bandhas and rotation of awareness. Slowly increase duration of nasikagra as the eye muscles adapt to the practice.

You can repeat the 'mooladhara' mantra 3 times before applying the bandhas as well as repeating 'mooladhara' 3 times at the beginning of a new round.

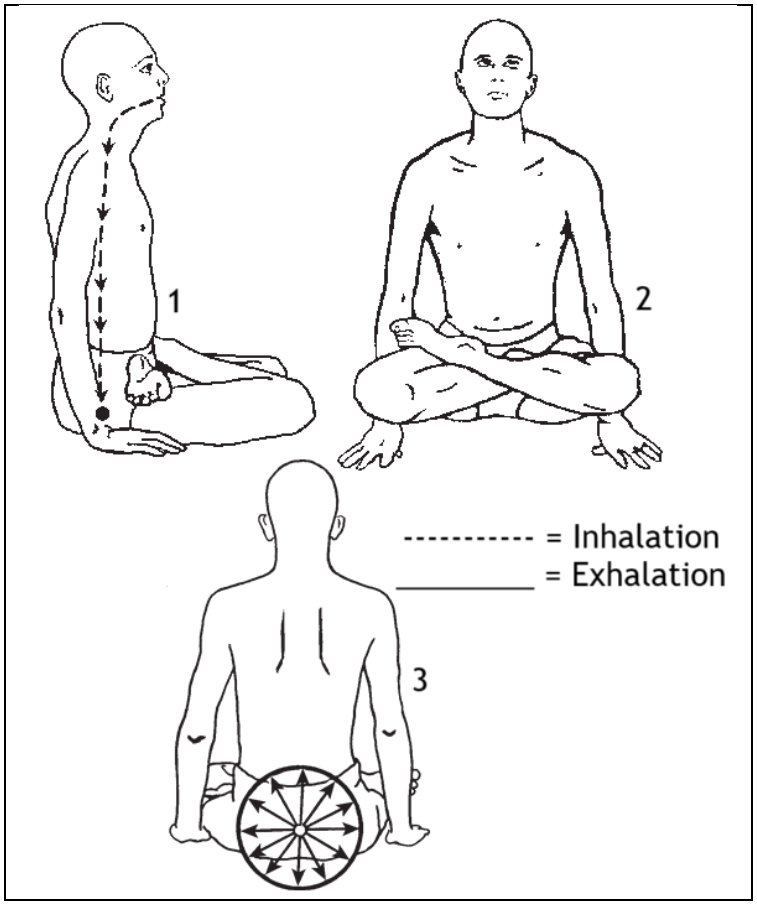
The names of the chakras and kshetrams can be mentally repeated as you ascend and descend arohan and awarohan passages.

Manduki Mudra (frog attitude)



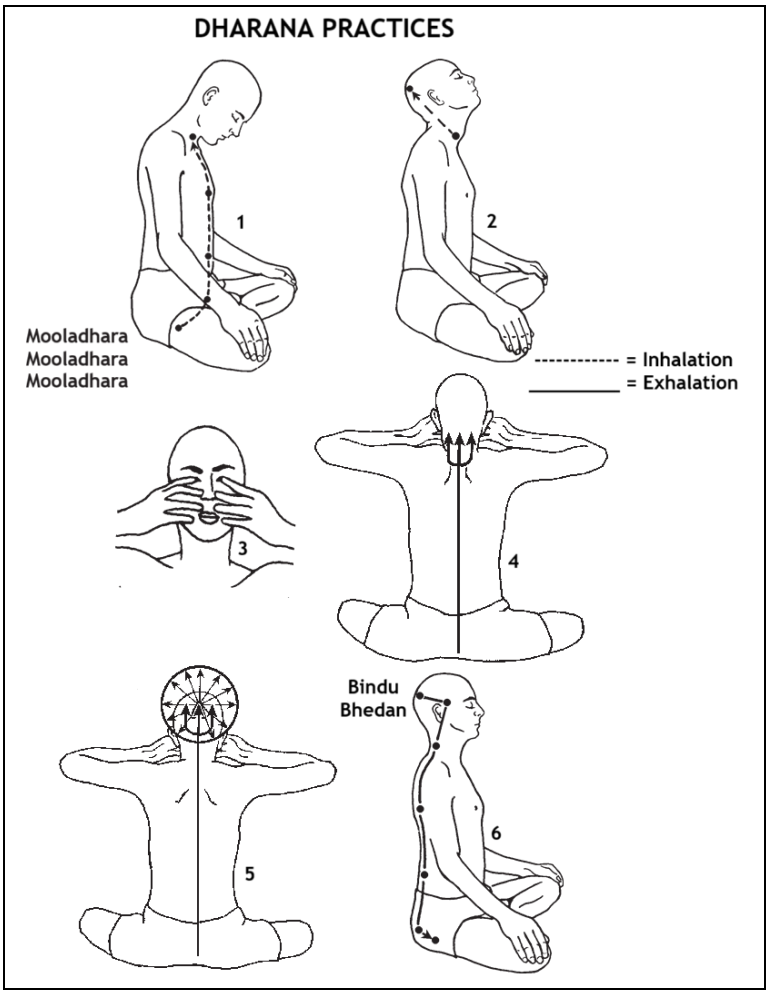
- Sit in bhadrasana.
- The eyes should remain open.
- The area of the body below mooladhara chakra must touch the floor.
- If necessary place a cushion under the buttocks to apply firm pressure to this point.
- Place the hands on the knees and practise nasikagra drishti.
- Become aware of the natural breath flowing in and out of the nostrils.
- With inhalation, the breath flows through both nostrils and merges at the eyebrow centre.
- As you exhale, the two flows diverge from the eyebrow centre and move out through both nostrils.
- The breath follows a conical or inverted V-shaped pathway. Feel this.
- Simultaneously, be aware of all smells.
- The point of this kriya is to smell the aroma of the astral body which has a scent like that of sandalwood.
- If your eyes become tired, close them for a while and then resume nasikagra drishti.
- Practise this kriya until it becomes intoxicating.
- Do not carry it so far that you become totally absorbed in it and do not wish to end the practice.

Tadan Kriya (beating the kundalini)



- Sit in padmasana with the eyes open.
- Place the palms on the floor at the sides of the body, next to the hips, with the fingers pointing forward.
- Tilt the head slightly backward and practise shambhavi mudra.
- Inhale through the mouth in audible ujjayi pranayama.
- As you inhale, feel the breath travelling downward through a tube connecting the mouth to mooladhara chakra.
- The breath will collect at mooladhara chakra.
- Hold the breath in, keep your awareness at mooladhara and practise moola bandha.
- Using your hands, lift your body off the ground.
- Then drop your body lightly so that mooladhara is gently beaten.
- Repeat this beating 3 times.
- Do not practise this quickly or harshly.
- After the third beating, exhale gently through the nose with ujjayi pranayama.
- The breath will seem to diffuse in all direction from its storehouse at mooladhara.
- Practise this kriya a total of 7 times.
- The number of beatings practised per round can be gradually increased from 3 to a maximum of 11.

Naumukhi Mudra (closing the nine gates)

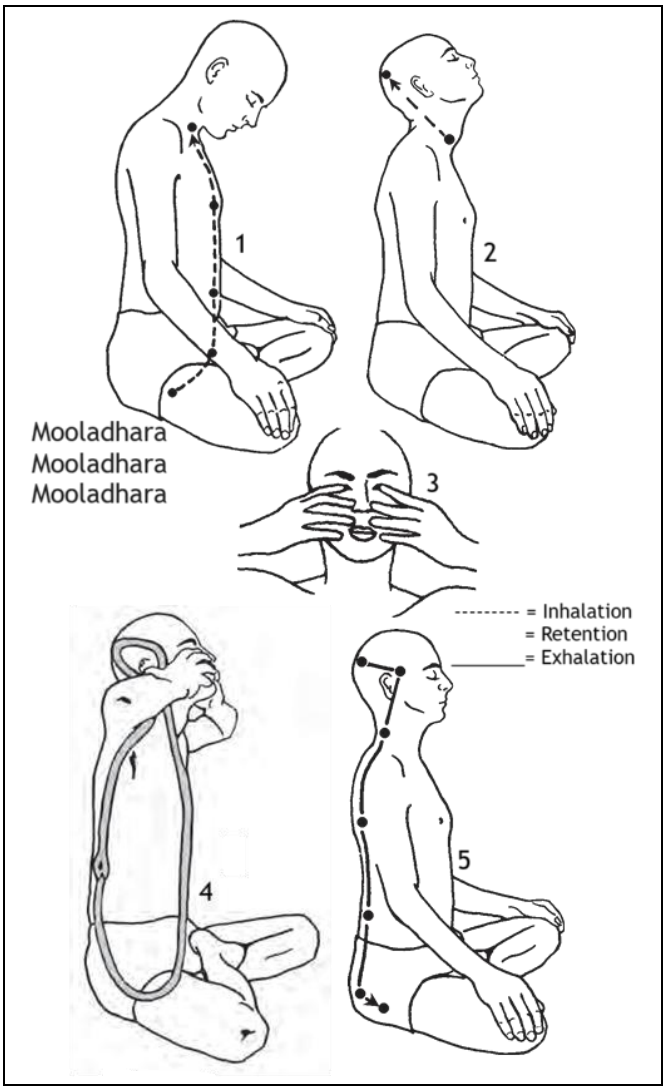


- Sit in siddhasana/siddha yoni asana or padmasana.
- The eyes should remain closed throughout.
- If necessary, use a cushion to ensure mooladhara is compressed.
- Perform khechari mudra and bend the head slightly forward (not jalandhara bandha).
- Repeat mentally, 'mooladhara, mooladhara, mooladhara'.
- Then inhale with ujjayi up the frontal passage to bindu.
- Raise your head as you pass from vishuddhi to bindu.
- Practise shanmukhi mudra by closing your ears with the thumbs, the eyes with both forefingers, the nostrils with your middle fingers, the upper lip with the ring fingers and your lower lip with the small fingers (do not apply too much pressure).
- Practise moola bandha and vajroli/sahajoli mudra.
- The nine gates of the body are now closed (eyes, ears, nostrils, mouth, anus and sexual organ).
- Become aware of the spinal passage and bindu.
- Now visualize a shining copper trident (trishul), rooted in mooladhara with its stem in the spinal cord and the prongs extending upward from vishuddhi.
- The prongs are very sharp.
- The trishul will slightly rise a number of times of its own accord and it will pierce bindu with its central prong.
- As it pierces bindu, repeat the mantra 'bindu bhedan', which means 'bindu piercing'.
- After some time, release vajroli/sahajoli mudra and moola bandha.
- Open the upper gates and bring your hands down to your knees.
- Exhale with ujjayi down the spinal passage from bindu to mooladhara. Mentally repeat 'mooladhara' 3 times.
- Then inhale up the frontal passage to bindu to repeat the kriya.
- Practise 5 full rounds or breaths, and after the fifth round, end the practice after exhalation.

Practice note: It is extremely important that the back be held perfectly straight throughout this kriya. If not, the sensation that follows the piercing of bindu may not be perceived. When vajroli/sahajoli mudra is correctly performed it will also heighten the sensation experienced during this practice. When vajroli/sahajoli mudra is perfected, the contraction of vajra nadi can be achieved without contracting the anal sphincter muscles. The sensation can be compared to an electric current running the full length of vajra nadi to the brain. Try to sensitize your awareness to the point where you actually feel the piercing of bindu like an electric shock.

As you ascend and descend arohan and awarohan, you can mentally repeat the names of the chakras and kshetram if you wish.

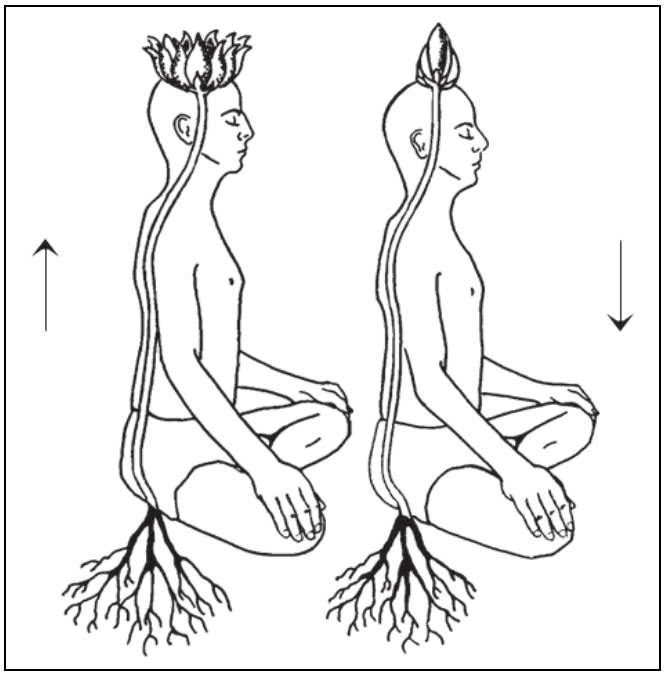
Shakti Chalini (conduction of the thought force)



- Sit in siddhasana/siddha yoni asana or padmasana.
- The eyes should remain closed throughout.
- Practise khechari mudra. Exhale completely, bend the head forward and bring the awareness to mooladhara.
- Repeat mentally, 'mooladhara, mooladhara, mooladhara', and then ascend the frontal passage to bindu with ujjayi inhalation, raising your head as you approach bindu.
- Retain the breath inside, and then practise shanmukhi mudra, closing the ears, eyes, nostrils and lips with the fingers.
- Allow your awareness to rotate in a continuous cycle, descending the spinal passage to mooladhara and rising up the frontal passage to bindu in an unbroken loop, while you keep the breath retained inside.
- Visualize a thin green snake moving through the psychic passageways.
- The tail of this serpent is at bindu, and the body extends down through mooladhara and up the frontal passage.
- The head is also at bindu, with the mouth biting the end of the tail.
- If you watch this snake, it will start to move in a circle in the psychic passages, or it may even go off this track and follow a new one of its own.
- Just watch this snake, whatever it does.
- When your retention of breath is becoming exhausted, release shanmukhi mudra, return the hands to the knees and bring your awareness to bindu.
- Then descend to mooladhara through the spinal passage with ujjayi exhalation.
- At mooladhara, lower your head, repeat 'mooladhara' 3 times, and ascend the frontal passage.
- Practise this kriya 5 times without a break, or for the duration of 5 breaths.

Practice note: Vajroli/sahajoli mudra and moola bandha can also be performed simultaneously with Yogi Mudra.

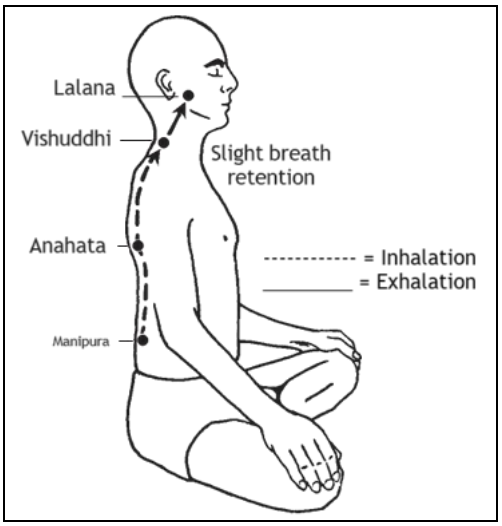
Shambhavi (Parvati's lotus)



- Sit in siddhasana/siddha yoni asana or padmasana.
- Close your eyes and practise khechari mudra.
- Visualize a lotus flower with a long thin stem extending downward.
- The roots of the lotus are white or transparent green.
- They spread out from mooladhara chakra.
- The thin green lotus stem is in your spinal passage.
- The lotus flower is at sahasrara, and it is closed like a bud.
- At the bottom of the bud are a few light green immature petals.
- The main petals of the flower are pink with fine red veins.
- Try to see this lotus clearly.
- You visualize it in chidakasha, but you feel it in your body.
- Exhale and take your awareness to the root of the lotus at mooladhara.

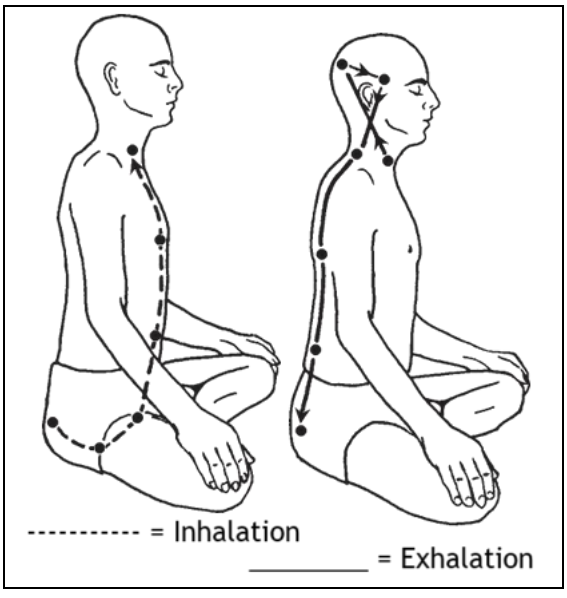
- Inhale with ujjayi pranayama and allow your awareness to rise slowly through the centre of the lotus stem, within the spinal passage.
- At the end of inhalation, you will reach the closed bud at the top of the stem.
- Your ascent will be like that of a caterpillar, climbing up inside a thin stem.
- Hold your awareness at sahasrara with the breath retained inside.
- You are inside the lotus, but you can also see it from outside.
- It will begin to open very slowly.
- As the bud opens out into a beautiful lotus flower, you will see the yellow pollen-tipped stamens in its centre.
- It will slowly close again, to open again almost immediately.
- After the lotus has stopped opening and closing, and it remains sealed, then slowly descend through the stem to mooladhara, drifting down on the wave of your ujjayi exhalation.
- Remain at mooladhara for a few seconds, visualizing the roots spreading out in all directions.
- Then once again, ascend the stem with ujjayi inhalation.
- Ascend and descend 11 times, and then end this kriya.

Amrit Pan (the quaffing of nectar)



- Sit in siddhasana/siddha yoni asana or padmasana.
- Keep the eyes closed throughout and practise khechari mudra.
- Bring your awareness to manipura chakra, where there is a storehouse of a warm, sweet liquid.
- Exhale fully with ujjayi.
- Inhale with ujjayi, drawing a quantity of this liquid up to vishuddhi chakra through the spinal passage with the suction power of your breath.
- Remain at vishuddhi for a few seconds.
- The nectar that you have raised from manipura will become icy cold at vishuddhi.
- Then with ujjayi, exhale up to lalana chakra (at the back of the soft palate), through the nectar passage.
- Blow the cool nectar up to lalana with the breath.
- The breath will immediately disperse by itself once you have reached lalana.
- Immediately return your awareness to manipura chakra.
- With another ujjayi inhalation, continue the upward transfer of liquid.
- Practise 9 times in all.

Chakra Bhedan (piercing the chakras)



- Sit in siddhasana/siddha yoni asana or padmasana.
- Keep your eyes closed throughout.
- Practise khechari mudra and ujjayi pranayama.
- Breathe without any break between inhalation and exhalation.
- Exhale, and bring your awareness down to swadhisthana chakra at the base of the spine.
- Inhale and direct your consciousness first to mooladhara and then up the frontal passage.
- At about the level of vishuddhi kshetram, the breath will run out and you will immediately start exhalation.
- Exhale from vishuddhi kshetram to bindu and then down the spine from ajna to swadhisthana chakra to complete one round.
- This kriya should actually be practised for 59 rounds, but if introversion starts to occur before you have completed the rounds, discontinue the practice and go on to the next kriya.

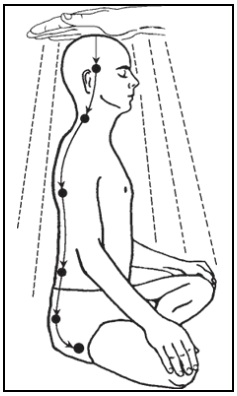
Practice note: If desired, mental repetition of the chakra and kshetram can also be performed.

Sushumna Darshan (inner visualization of the chakras)

For chakra visualization refer to the diagrams of each chakra.

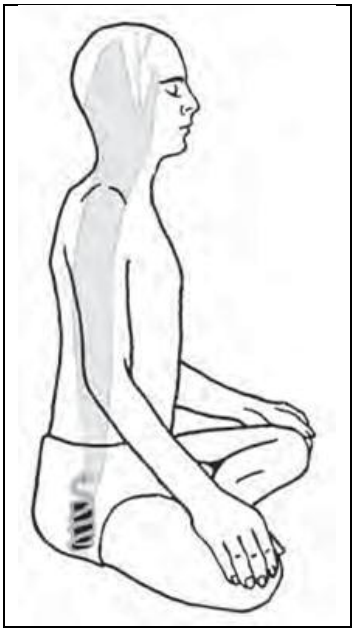
- Sit in siddhasana/siddha yoni asana or padmasana.
- Close the eyes and breathe normally.
- There is no relation between the breath and awareness in this kriya.
- Bring the awareness to mooladhara. Imagine a pencil, and with that pencil draw a square at mooladhara.
- Draw the largest possible inverted equilateral triangle within that square.
- Then make a circle touching all the four corners of that square.
- Prepare four petals, one for each side of the square.
- Bring your awareness to swadhisthana. Prepare a circle there with the same radius as the one at mooladhara.
- Draw six petals around the edge of the circle, and a crescent moon inside the bottom of the circle.
- Now come to manipura.
- Draw a circle, and then make the biggest possible inverted triangle to fit this circle.
- In the centre draw a ball of fire.
- Make ten petals around the circle.
- Raise the consciousness to anahata.
- Draw two triangles there, one triangle pointed upward and the other inverted.
- They are interlaced, both crossing each other.
- Surround them by by a circle with twelve petals.
- Then come to vishuddhi.
- Draw a circle, and place a smaller circle within the circle, like a drop of nectar.
- Make sixteen petals around that circle.
- Move up to ajna.
- Make a circle and inside it write a big Sanskrit æ.
- Prepare two large petals, one on the right and one on the left side of the circle.
- At bindu draw a crescent moon with a very tiny circle above it.
- Reach sahasrara. Prepare a circle there, and make the largest possible upward pointing triangle within that circle.
- There are 1000 petals all around the circle.
- Try to see at one glance all the chakras in their proper places.
- If it is very difficult to see them all together, then see only two chakras on the first day and add one more to your visualization each day until all appear together.

Prana Ahuti (infusing the divine prana)



- Sit in siddhasana/siddha yoni asana or padmasana.
- Close the eyes and breathe normally.
- Feel the soft touch of a divine hand lying on your head.
- The hand is infusing subtle prana into your body and mind and the prana is travelling down from sahasrara through the spinal passage.
- You may experience it as a wave of cold, heat energy, electric current, or as a stream of wind or liquid.
- Its passage will result in vibrations, shocks, jerks or ticking sensations which course through you.
- When the prana has reached mooladhara, then immediately go on to the next kriya without waiting to experience the prana a second time.

Utthan (raising the kundalini)

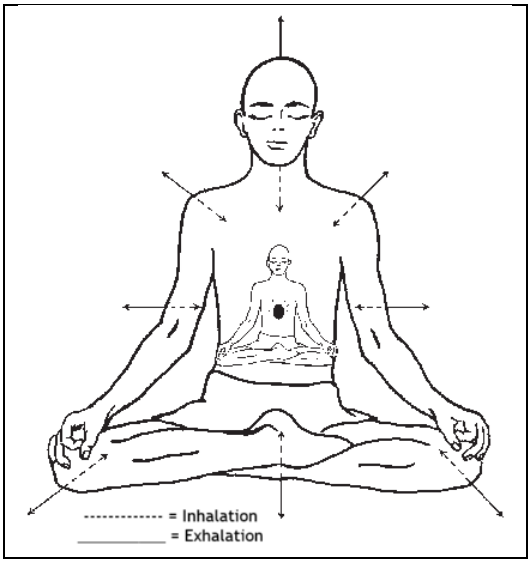


- Sit in siddhasana/siddha yoni asana or padmasana.
- Keep the eyes closed throughout and breathe normally.
- Bring your awareness to mooladhara chakra.
- Try to visualize it clearly and notice all details.
- You will see a black shivalingam made of a smoky gaseous substance.
- The bottom and top of the lingam are cut off, and circled around it is a red baby snake.
- This red baby snake is trying to uncoil itself so it can move upward through sushumna.
- As it struggles to release itself and ascends, it makes an angry hissing sound.
- The tail of the snake will remain fixed at the bottom of the shivalingam, but the head and body may move upward and come back down again.
- Sometimes both the shivalingam and the snake may shift their position in the body, so you may even visualize them for a time at ajna or sahasrara.
- The head of the snake is very wide, having the same breadth as your body, but it is not a cobra.
- After some time, you may feel your body contract.
- This will be followed by a sensation of bliss.
- When this occurs go on to the next kriya.

Swaroopa Darshan (the vision of your Self)

- Remain sitting in siddhasana/siddha yoni asana or padmasana and do not open the eyes.
- Become aware of the physical body.
- Your body is completely motionless, and you maintain total awareness of this fact.
- Be sure that you are completely steady, like a rock.
- When you are absolutely sure of your bodily steadiness, you should also become aware of your natural breath.
- Watch the constant flow of your breath, but be sure your body remains steady.
- Your body will start to become stiff.
- As it becomes stiffer, your awareness will shift completely to your breathing; however, the body will continue to become stiffer and stiffer of its own accord.
- When your body has become as rigid as a stone, and it is beyond your control to move it even if you tried, then go on to the next kriya.

Linga Sanchalana (astral conduction)



- Remain still in your stiffened asana with the eyes closed.
- Due to the stiffness of your body, your breathing will have automatically become ujjayi breathing, and khechari mudra will have been formed.
- Be totally aware of your breathing.
- You will notice that with each inhalation your body seems to be expanding, and with each exhalation your body appears to be contracting.
- It is peculiar though, because your physical body is not moving; it is still and as stiff as a statue.
- It is your astral body that you experience expanding and contracting.
- As you observe this contraction and expansion process, it will gradually become more and more pronounced.
- After some time you will begin to lose awareness of the physical body, and you will only be observing the astral body directly.
- However, the degree of contraction will become more pronounced.
- Eventually you will reach a stage where, on contraction, the astral body reduces to a single point of light.
- When this occurs, discontinue the kriya immediately and go on to the next.

DHYANA PRACTICE

Dhyana (meditation)

- You have realized your astral body as a single point of light.
- Now look closer at that point of light and you will see it take the form of a golden egg.
- As you watch this golden egg, it will begin to expand.
- The golden egg is luminous and glowing intensely; however, it does not give off any rays of light.
- As the golden egg becomes larger, it will begin to take on the same shape as that of your astral and physical bodies.
- This form, however, is not a material or even a subtle form.
- This form is glowing light. It is your causal self.

Kundalini Research

Compiled by
Dr Swami Shankardevananda Saraswati MBBS (Syd)

Introduction

We have seen time and again that the words and teachings of many of the yogis, saints and sages from all ages have been recently verified by modern science. It has been our function to fit together the bits and pieces of research and to point out:

एक. The overlap between modern science and yoga,
दो. How the various pieces fit together to give us an expanded concept of man,
तीन. What directions research can take in order to design and analyze research in the light of yogic psychophysiology.

One of the great traps in attempting to research yoga is to design experiments without a thorough knowledge of yoga itself. This is like looking at only a small part of the whole, just as the six blind 'wise' men, who each examined a different part of an elephant and then pronounced their judgements based on these limitations, could never understand the whole elephant and how it looked. Yogic training requires many years and the skilled guidance of a master to discover its basic principles, its mode of application, and to prepare oneself for the experiences arising from this training.

The totality of man

Perhaps the outstanding feature of yoga is its ability to give us a more total picture of who we are, to put the various elements into a simpler and at the same time more sophisticated and more expanded perspective. Yoga also teaches us that within us all there is a vital power, a basic essence, whose thread can be seen running through life, unmeasurable by even the most sophisticated machines, but palpable and motivating our living, breathing, thinking, body and mind. We can see its effects and measure the forms and changes of this subtle energy as it enters and interacts with the physical domain, in the nerves, in the chemical and intracellular processes and in the flows and pressures of the body. However, the energy itself is still undefined scientifically.

Through yogic sadhana we can experience the subtle energy, called prana or kundalini, which underlies all matter. This experience is a transformative one, which makes the subtle more tangible and real than the material and so-called solid, physical universe. It shifts our perspective, broadens our awareness and awakens our consciousness, our higher and greater self. It awakens us to the fact that within us all is an immortal and eternal essence, full of knowledge, bliss and truth.

The very fact that such an experience exists alters our direction and purpose. We see that we are here not only for sensual and mundane satisfaction, but for a higher and greater destiny. This ultimate goal of yoga must always be remembered when we are researching yoga, for we know that yoga can give us relaxation, alter our brain waves and hormonal secretions, endow us with health, induce concentration and better memory, help us to develop better human interrelationships and to enjoy everything we do, to have fun and fulfil ourselves in a balanced, healthy way. However, we must see that these things, though they are all worthy and good in themselves, are not the ultimate goal of yoga, but are side-effects of our pursuit of higher awareness and deeper knowledge of the truth of our existence. To pursue these things in themselves is another trap, a trick of the mind. For they do not exist by themselves but are the outcome of a complete process of living. The yogic process of total development of body, mind and spirit, ida, pingala and sushumna, is the most systematic way to attain these things and more.

Yoga is not a science of healing and does not need to look into the negative side of existence. The teachings tell us to practise and emphasize the good, positive and healthy in us and automatically we will be healthy and happy. There is nothing difficult to understand in this. If we emphasize exercise, moderation, good lifestyle, relaxation, meditation and self-discipline, then we are sure to achieve something worthwhile in life. Research into relaxation, meditation, asana and pranayama continues to demonstrate that yoga exerts real changes in the body and mind, that it can only be a worthwhile addition to our lives if performed under guidance and done correctly. However, we must remember that it is much more than that, and that all our achievements are ultimately, and in the last analysis, useless if we do not transform the quality of our awareness.

Yoga tells us to awaken our minds, to develop the energy within ourselves so that we can attain a much greater, fuller and more total existence. Evidence is piling up to show that there is a psychic side to our lives, that the mental and intangible is far from imaginary, but is powered by an energy, a subtle force which can be tapped and developed and which can totally change and transform the more physical side of our lives. There is also evidence

that awareness and consciousness can be independent from the body and this is coming from studies into physics and the nature of energy in our universe.

Purpose of this section

In this section we are more concerned with delineating the research into energy than into consciousness. We are concerned with the research into kundalini rather than with the awareness side of things. We must take it for granted that awareness exists. Research into the energy side of yoga shows us that there is a physically based energy in the body which also has a psychic dimension. This fits the yogic description of prana, whose ultimate and maximum form is that of kundalini.

Many times we have been amazed to hear the stories of yogis and saints and have been awed by reading the ancient and universal teachings of yoga, to realize that they are applicable even today. Often we have wondered how yogis developed this science in the first place. Obviously it has come from a profound and unusual experience, beyond the capacity of the normal person to achieve or even understand without practising yoga.

Swami Satyananda Saraswati is one of those who has reached transcendental heights and come back to tell us about kundalini in scientific terms. He has spoken about the kundalini phenomenon and has laid down the fundamentals of kundalini yoga in a succinct, precise, profound and yet easily understandable and systematic manner, as has been done in this book. He has told us many things about the functions of the body, for example, that the right nostril connects to the left brain, and the left nostril to the right brain, which, in 1983, was verified by researchers at the Salk Institute in America (see chapter 42). Through his own internal experiences he has seen that most of us do not use our potential and that within the brain there are unused areas of potential energy, psychic awareness and total knowledge. It is actually possible to experience the brain from inside. The source is within us, however, we have not connected the various centres and circuits to the main switches and the main generator. The way to do this, Swami Satyananda tells us, is through kundalini yoga.

Often Swami Satyananda has referred to the works of researchers as a means of validating and expressing the kundalini experience in easily understandable scientific terms, and to show that there are many people working on this most important aspect of life. Much of their research is outlined here in simple terms. This research represents pioneering efforts to delineate the broader function of man. No doubt, in the future, new machines and methods will have to be developed, for we are seeing only the bare beginnings of yogic research at this time. However, the efforts of these researchers will be remembered and will set the course for more sophisticated, scientifically acceptable research.

One thing is sure, science and yoga have been running parallel and in the same direction and are now beginning to converge towards a meeting point which promises to transform society. The concept of kundalini and the higher sciences is becoming more widely known and respected and more and more people are taking up its practice. This book and this section are an offering to help you to see kundalini in a more total and easily understood manner, to give researchers guidelines and perspective, and to help you achieve the kundalini experience as a reality in your life.

Kundalini, Fact not Fiction

As one opens the door with a key, so the yogi should open the gate to liberation with the kundalini. The great goddess sleeps, closing with her mouth, the opening through which one can ascend to the brahmarandhra . . . to that place where there is neither pain nor suffering. The kundalini sleeps above the kanda . . . she gives liberation to the yogi and bondage to the fool. He who knows kundalini, knows yoga. The kundalini, it is said, is coiled like a serpent. He who can induce her to move is liberated.

—*Hatha Yoga Pradipika* (ch. 3, v. 105–111)

With our present limited state of consciousness, bound by sense experiences which become dull and monotonous through endless repetition, and unable to break out of our tensions, problems and anxieties, modern man is facing both a material and spiritual crisis. This crisis is a two-edged sword. Kundalini both binds and liberates. On the one hand it is 'bad', for it creates anxiety and depression and has precipitated a plague of psychosomatic disease and suffering unparalleled in former times. On the other hand, it is 'good', a blessing in disguise which is forcing us to change and grow, to evolve ourselves at individual and social levels.

We are witnessing a tremendous upsurge of interest in yoga, meditation and spiritual values. There has been a revival of the yogic lifestyle and knowledge. Yoga and related sciences are now recognized as valuable tools within the healing profession and have added tremendous depth and height, a new dimension to psychology and philosophy. Scientists have been inspired to probe deeper into the mysteries of yoga, to investigate the means by which it works and to make the teachings of the ancient rishis and yogis more readily understood and expressed in modern scientific terminology. We are seeing that science is not actually discovering anything new, but is substantiating the ancient knowledge of the yogis.

Scientific investigation into yoga and the allied sciences has made this knowledge more accessible by incorporating it into a whole new set of therapeutic techniques and new methods to develop our potential, for example, biofeedback, autogenic training, mind control techniques, psychic healing, and a myriad of other similar processes. New branches of medicine have come into being, and the recognition of mind, begun by Freud in the early part of the twentieth century, has finally filtered down into common acceptance. Stress medicine and psychosomatic medicine are examples of our deeper understanding of this interaction of energy, mind and body, an understanding developed through our rediscovery of yoga.

In an effort to penetrate the mysteries of prana shakti, the physical side of psychic energy, and chitta, the mental side of psychic energy, a few respected and eminent pioneers, honouring the rigorous demands of the scientific method, have accumulated a solid core of evidence which explains in scientific terms the phenomenon of psychic energy and validates the teachings of yogis. Science has substantiated the yogic knowledge that a subtle energy exists which is body-based and has both physical and psychic properties. This energy, which powers our awareness and transforms and expands our conscious dimensions, is not just a myth or idea; it is not a metaphysical concept, but a fact. Kundalini is defined as the ultimate, most intense form of this energy, which lies dormant within each and every one of us.

Parapsychology

Phenomena such as telepathy, psychic healing, psychokinesis (the moving of matter by mind power), dowsing, telegnosis (psychic reading of history and association of objects), and other paranormal events, are receiving serious attention from the more pioneering members of the international science community as a means of understanding the relationship of energy and consciousness.

Scientists in the USA, UK, Germany, Holland, Scandinavia and Australia have taken the lead from scientists of the Soviet Union, many of whom are financed by their governments. Called bioelectronics or paraphysics in some circles, this field of study is generally known as *parapsychology.*

In Czechoslovakia it is known as *psychotronics,* and one of the leading Czech researchers in this field is Dr Zdenek Rejdak, whose association with Swami Satyananda began in the early 1970s when he stayed at the Bihar School of Yoga. Speaking in Japan at the fifth annual conference of the International Association for Religion and Parapsychology in 1976, Dr Rejdak defined psychotronics, and therefore, the whole field of parapsychology as: "The science which, in an interdisciplinary fashion, studies the distant interactions between living organisms and their environment, internal and external, and the energetic processes underlying these manifestations in order to supplement and widen man's understanding of the laws of nature."

Psychic energy

Psychic energy has been found to affect a whole range of laboratory equipment, from voltmeters to Geiger counters to magnetometers. Yet this does not mean that psychic energy is electrical, magnetic or radioactive. Rather, it seems to both encompass and go beyond these properties. Most researchers agree with the Russians who state that psychic energy may have its origin in electrical activity, but the nature of the energy is entirely different. However, yogis state that prana is the substratum of our material universe, interpenetrating and organizing all matter and being the common ground for all energy. They see prana from a different and higher perspective.

It is also generally accepted by scientists that psychic energy, most widely known as *bioenergy*, is body-based and affects both the physical and mental spheres as indicated by yogis. It has also been measured as a force field surrounding the body up to a distance of twelve feet by Yale neuropsychiatrist, Dr Leonard Ravitz.[1] This seems to support the yogic concept of the subtle pranic body which interpenetrates and is interdependent with the physical structure, motivating it to function.

There is considerable support for this hypothesis, gathered from the monitoring of the physiological changes experienced by psychics during laboratory tests of paranormal events. For instance, as part of his usual experimental procedure, Dr Grenady Sergeyev of the A.A. Utkomskii Physiological Institute (a Leningrad military laboratory), took readings of the brain waves, heartbeat and pulse rates of Neyla Mikhailova during her numerous demonstrations of psychokinesis.[2] He found that while Mikhailova was causing objects to move without touching them, his instruments recorded a tremendous vibration throughout her body and its surrounding force field which pulsed in the direction of her gaze. Her heart and brain waves also pulsed in unison with this energy vibration, indicating that the energy Mikhailova used in her psychic feats is intimately connected with her whole body.

Reports go on to state that: "After doing these tests, Mrs. Mikhailova was utterly exhausted. There was almost no pulse. She'd lost close to four pounds in half an hour. The EEG (brain wave pattern) showed intense emotional excitement. There was high blood sugar and the endocrine system was disturbed. The whole organism was weakened as if from a tremendous stress reaction. She had lost the sensation of taste, had pains in her arms and legs, couldn't coordinate and felt dizzy."[3]

At one time, after making a seven hour film of her abilities, Mikhailova was temporarily blind. Other Soviet investigators have recorded changes in brain wave patterns which coincide with the reception of telepathic signals, and researchers in the USA have shown that the volume of blood in the body alters during telepathic interactions. This evidence leaves no doubt that psychic energy, or bioenergy, is from the body and is the same energy activating every aspect of metabolism, from functioning of the glands, to the brain and heart. It is the power behind the emotions and senses. At the same time, prana, though based on and affecting the physical structure and function, has a wider range of properties and is associated with clairvoyance, clairaudience and other forms of extrasensory perception. It has a mental or psychic component and is both gross and subtle.

Psychic energy can affect matter without any apparent physical intermediary or medium. There is some undetectable energy at work which we cannot measure though we can see its results. It can even be used in healing. Sister Dr Justa Smith, in America, has demonstrated that psychic energy affects enzymes.[4] She has found that trypsin, a digestive enzyme which is damaged and decreases activity when exposed to ultraviolet light, increases activity when exposed to a high intensity magnetic field. When a water damaged trypsin solution was held in the hands of a recognized psychic healer for 72 minutes, trypsin increased its activity.

R. Yaeger has shown that when a practitioner of kundalini yoga performed certain pranayama techniques and then sat next to an onion for 15 minutes with his hands in a fixed position, about two feet from the experimental plant, cell division, and therefore metabolic energy increased by 108%.[5] A control subject sitting in the same position, but without doing pranayama, had no effects on the plant.

We have clear evidence from these experiments that there is a new kind of psychic physiological energy that fits the description of prana and kundalini as set forth in the yogic texts and verbal traditions.

Summary

Modern science has been able to ascertain that psychic energy is a real and physically-based phenomenon. Though it does not fall into the known categories of modern science, its effects can be experienced and recorded repeatedly. No one really doubts its existence. What it is and how it functions, its relationship to our body and mind and its potential use as an evolutionary tool require further research from scientists who will find guidelines in the perspectives and experiences of dedicated yogis.

Through this, we will be better able to understand the relationship of mind and body and this will have tremendous repercussions on studies into psychosomatic medicine, psychology and other important fields. As we ourselves learn to appreciate that great joy and good health which comes from developing and being sensitive to psychic energy, a large and forgotten area of our being, we will extend our possibilities, develop our innate potential and speed up our spiritual evolution.

Defining the Nadis

Yoga and tantra lay down one of the most complete systems for a practical understanding of the human condition. Tantra supplies the philosophy, the theoretical approach. Yoga supplies techniques by which we can validate this philosophy through our own personal experience and thus attain higher knowledge. Tantra is therefore a living philosophy and not just a system of endless intellectual speculation unable to deliver the truth and leaving more questions unanswered than answered. It is also a very potent method by which we can realize ourselves in totality, and attain union, ultimate freedom and fulfilment.

Perhaps the greatest contribution of tantra to the modern world will be its ability not just to define the mind and put it into perspective, but to deliver techniques by which we can experience the mind itself and eventually transcend it through the awakening of kundalini. Modern medicine and psychology, for example, will greatly benefit from tantra's fundamental, basic components of body, mind and spirit – pingala, ida and sushumna. These flows of energy make up our total human personality and are derived from the ultimate polarity of our macrocosmic universe into Shiva and Shakti, consciousness and energy.

In trying to understand the manifestations of these forces in our body, and for research purposes, in trying to prove the reality of the existence of the nadis, we have to understand that they are not physical, measurable, dissectable structures within our physical body, but are the basic energies which underlie and motivate life and consciousness.

It is important to understand exactly what nadis are before we either try to prove their existence or disprove it. When we achieve certain states of consciousness we can see that nadis are, as yogis described them, flows of energy which we can visualize at the psychic level as having distinct channels, light, colour, sound and other characteristics. At the same time, however, these nadis underlie, and can be seen mirrored in, all bodily functions and processes. There is no separation between the nadis, the body and the mind; they are one and the same thing.

The duality of life

In many of the oriental philosophies, the entire universe is seen as a separation into two great, polarized forces, Shiva and Shakti, which are interdependent and opposite, but complementary. The universe hangs as a kind of web of interacting energies, suspended and functioning within the framework of tensions developed by the fundamental polarity. Carl Jung stated, "natural processes are phenomena of energy constantly arising out of a 'less probable' state."[1] This apparent dualism is actually a unified, holistic process from another level of consciousness, but at our own level we see it from a fragmented, limited and partial perspective.

We see polarity everywhere we look, in nature, within ourselves and within our mind. Moving from macrocosmic to microcosmic to atomic, at every level, two great principles or forces can be seen at work motivating our universe; light and dark, positive and negative, male and female. All other forces are seen to be an outcome of these two main forces. It seems amazing to us that things can be so simple and yet so profound; however, to the enlightened mind, the universe and man is just so.

All of life, therefore, has two main aspects upon which all of our perception, activity and experience are based. Our mind and body are the outcome of two main forms or modes of energy interacting and creating endless manifestations in the universe of our body. For example, we have a right and left brain, a parasympathetic and sympathetic nervous system, an anabolic and catabolic metabolism, a conscious and unconscious mind. We are poised between life and death and our whole existence is a struggle to retain balance between these two forces.

Ida and pingala

Yogis realized the existence of these forces and understood their relationship. They said that man has three main flows of energy, which they called the nadis, ida, pingala and sushumna, and which have been roughly translated as mind, body, and spirit. The third flow is the result of the balanced interaction of the first two. They also said that man functions mainly in the first two areas of body and mind, pingala and ida, the third aspect being dormant until it is stimulated by yoga or some other discipline.

Ida and pingala are roughly translated as mind and body. Though this is true at one level, when we are discussing the polarization of the total individual, the body and mind are themselves each polarized. We have to understand, however, that the nadis are not structures but are functional relationships and are really different sides of the same coin. Yogis did not describe the nadis in terms of structures, though structure exists to handle them. They described them in terms of energy, *prana*, vital and life-giving for pingala, and *chitta*, consciousness and knowing for ida. The attributes of the nadis are summarized below:

Pingala can be defined as the dynamic, active, masculine, positive, yang energy within our personality. It has a physical and mental side. Its material qualities are light, heat, solar, energy accumulating, creative, organizing, focused (centrip etal) and contractive. The positive, dynamic mental side within Freud's system is Eros, the pleasure principle, and in Jung's system it is the conscious personality, the rational, discriminating side. We can say that pingala is psychosomatic energy, outwardly directed, mind acting on body to motivate the organs of action, the karmendriyas. It is the basic energy of life.

Ida is the energy within the personality which is passive, receptive, feminine, negative, yin. At the physical level it is dark, cold, lunar, energy dissipating, disorganizing, entropic, expansive (centrifugal) and relaxing. At the mental plane Freud called it Thanatos, the death instinct, and Jung called it anima, the unconscious female within, emotional, feeling, intuitive and non-discriminating, the background on which the differences can be seen and which unifies. This is the somopsychic aspect of man, where energy is inwardly directed, and the body acts on the mind. Ida controls the sense organs or jnanendriyas and, therefore, gives us knowledge and awareness of the world we live in.

The third force

Another force exists in nature which is little understood or even appreciated, but which is of vital importance. It is a fact that when two opposing forces are equal and balanced, a third force arises. Strike a match on a matchbox and you create fire, bring positive and negative currents together and you can work machinery, unite body and mind and a third force called sushumna, spiritual energy, arises. This is one of the aims of yoga, because only when sushumna awakens can the super power of kundalini, this maximum force, ascend safely to fuel, power and create cosmic consciousness. Sushumna is a high tension power line, and ida and pingala carry the domestic lines to power the basic necessities.

Carl Jung outlined the tantric view when he described the driving force of self-realization, which he called 'individuation', as a dialectical interaction between the opposites, beginning with conflict and culminating in synthesis and integration. When perfect balance is achieved, stabilized and perfected, a state of dynamic peace is also achieved, which is a paradox, a union of opposites, the synthesis of doing and not doing, a totally new way of perceiving and experiencing life.

Few of us realize this third, spiritualized state and most of us oscillate from one state to another. Every 90 to 180 minutes ida and pingala alternate their dominance and only for a few seconds or minutes does sushumna come into potential being. It is the goal of all yogic techniques to balance and harmonize ida and pingala, life force and conscious awareness, so that they join at ajna chakra to create the inner light of knowledge and bliss and reveal the truth. In order to balance the flows of energy, yoga prescribes various techniques, asana, pranayama, shatkarma and meditation, which activate either ida, pingala or sushumna. This does not mean we are activating one structure but are, via yoga, able to manipulate the energies underlying the three possible modes of existence.

The functional modes

Nadis are flows of energy which move through each and every part of our body, the subtle counterpart of the physical flows such as nervous energy and blood. All of the thousands of nadis in the body are based on ida and pingala which spiral around the spinal cord. These are the basic two modes of function on which all of our bodily and mental processes work. Sushumna is the royal road which takes us to higher awareness and transforms the function of ida and pingala.

Each and every cell of our body, every organ, the brain and mind, everything is polarized and interconnected at both the physical and subtle levels, and this allows us to think, speak and act in a concerted, balanced, synchronous manner, every part working to help every other part. There are two basic systems in the body that control this, ida and pingala, and if we stimulate any component of one system we turn on the whole system. This is how asana, pranayama, meditation, and the whole armamentum of yogic techniques work, and this is what is meant when we say that yoga affects the nadis.

Arthur Deikman of the Department of Psychiatry, University of Colorado Medical Centre, USA, describes the two main modes of man's being from the perspective of modern psychology. At the same time he describes the nadis ida and pingala using modern psychophysiological jargon. He states, "Let us begin by considering the human being to be an organization of components having biological and psychological dimensions of organization: an 'action' mode and a 'receptive' mode."

"The action mode is a state organized to manipulate the environment. The striated muscle system and the sympathetic nervous system are the dominant physiological agencies. The main psychological manifestations of this stage are focal attention, object-based logic, heightened boundary perception, and the dominance of formal characteristics over the sensory; shapes and meanings have a preference over colours and textures. The action mode is a state of striving, oriented toward achieving personal goals that range from nutrition to defence to obtaining social rewards, plus a variety of symbolic and sensual pleasures, as well as the avoidance of a comparable variety of pain."[2]

Deikman describes ida, the receptive mode as organized around intake of environment rather than its manipulation. The sensory-perceptual system is dominant and parasympathetic function predominates. The EEG tends to alpha waves, muscle tension decreases, attention is diffuse, boundaries become hazy, and so on. It is a state of not doing. The epitome of the active mode is the state of body and mind a taxi driver would be in while driving through peak hour traffic. The epitome of the receptive mode is the deep relaxation of yoga nidra, or the introverted state of formal meditation. The true meditative state, which few scientific researchers really appreciate but which is the main aim of yoga, is an example of the third mode, or sushumna functioning, in which active and passive are fully balanced. Someone in this state is simultaneously externally and internally focused. For example, we should be driving a taxi and at the same time be in a state of total relaxation or 'not doing'. Or we would be sitting absolutely still and be filled with the dynamic energy of shakti so that we are fully awake and active internally. This is a very difficult state to describe.

We know that our active mode is designed to ensure survival and the passive mode is designed to ensure rest and recuperation of energy in the endless struggle for life and existence. Telepathy and psychic phenomena in general fit into this picture and we can hypothesize that telepathy is also designed to ensure survival. For example, we know that under conditions of extreme stress and in emergencies, people have sent psychic calls for help to close friends or relations, the emergency somehow powering this previously latent faculty. Many 'primitive' peoples also utilize these powers and take them for granted wondering why it is that 'civilized' people make such a fuss about them.

Yogis also tell us that when we practise yoga, purify our nadis and become stronger and more aware, siddhis, powers, must manifest as part of our spiritual development, though these are only side-effects and not the main aim of our practice of yoga. This, it seems, is because we develop a more synchronized functioning of all the components of our body and mind and awaken areas which have been dormant.

The need for balance

Though ida and pingala and their modes of activity are opposite, they are complementary and must be balanced for total health and peace of mind. More than this though, balance can open the door to the

transcendental and to a new mode of functioning.
Most of us spend our lives in an unbalanced state. We tend to spend increasingly longer periods in the active mode as we grow out of our childhood and find it difficult to relax into the receptive state. This is probably a major factor in the spiralling incidence of psychosomatic disease today. Deikman's research emphasizes the fact that our imbalance is reflected in every activity as well as in our social, cultural and political organization. He stresses that the often devalued ida, the receptive, feeling and intuitive mode, is far from inferior or regressive and is in fact an essential component in our highest abilities.
Such research suggests that there is a very deep and urgent need for the reintroduction of concepts such as ida and pingala at the grassroots level of society and that the recent explosion of interest in yoga, meditation and esoteric philosophy is the result of deep-rooted pain and tension resulting from imbalance in the nadis. It points to the fact that our whole approach to ourselves, our science, society and culture will require complete review and revision from the more total yogic perspective.
It is time we realized that the subtle and intangible aspects of human existence are as important as the tangible, solid and easily measurable materialistic side. It is because of our reliance purely on technology, the solid facts, and the external, pingala side of our universe that we have not found happiness, real and lasting security or peace of mind, because these things lie within us and are of the mind – ida, and are subtle. Yoga offers the techniques to bring about balance in our lives, to not only realize the subtle, but, through a science of enhanced intelligence, intuition and creativity, to make the subtle side of life a practical reality and experience, a valid and important part of our lives as individuals and within society.

Controlling the Nadis and the Brain

The human brain is truly one of the most awesome and amazing of creations. Housed within the skull, it contains some twelve thousand million cells, and each of these cells has an estimated five hundred thousand possible interconnections; there may be even more that we do not know about. When the mathematics are computed there are more possible interconnections in the brain than there are atoms in the universe.
The brain has an almost infinite capacity, and all within the two kilograms or so of amorphous, pinkish grey brain matter with the consistency of jelly or cold oatmeal porridge. How this quivering, pulsating, jellylike substance remembers, thinks, analyzes, feels, discriminates, intuits, decides, creates and directs all the countless functions of the body, integrating the whole so that we synchronize action, speech and thought, is something that each of us should contemplate daily.
Meditation on this miracle of creation, and any attempt to understand how the brain and mind function, can lead to an understanding of the total process of kundalini awakening. Indeed, many theories of how kundalini works are based on the brain, and this research can help us to better understand the basis for kundalini awakening, the nadis and chakras. This is because the brain, housing as it does the master control systems for the body within its unlimited circuitry, must contain the physical circuits for the nadis and chakras.
The brain is also the interface between the body and the mind. All sensory information travels to the brain via the jnanendriyas, the sense organs of knowledge, and is then fed into the mind, and all decisions in the mind are then translated into the body via the karmendriyas, the organs of action, in a continuous, synchronous, dynamic process. Thus within the workings of the brain we can see the workings of the nadis as described by yogis, and research is deepening our understanding of this. Yogic techniques utilize this knowledge to stimulate the body so as to achieve higher and better states of being.

The nadis in the brain

Important research from neuroscience has shown us that the brain fits into the dual nadi model of human personality as handed down to us by yoga. In a radical and last ditch attempt to cure severe, unremitting epilepsy, Roger Sperry and his associates divided the brains of their patients down the midline structure linking the two brain hemispheres, the *corpus callosum*. To their surprise, not only did the epileptics cease seizures, but they came up with startling new findings which are radically altering our neurophysiological understanding of how the brain works and are revolutionizing our whole concept of man.
We have always known the right side of the brain controls the left side of the body, and vice versa. Sperry's findings, though still in the initial stages and requiring more research, show us each side of the brain handles a completely opposite but complementary mode of consciousness. This finding is extremely important as it verifies the yogic viewpoint.
Yogis and scientists, using different terminology and approaches, have come up with the same conclusions, that man is divided into two main modes of functioning. The circuits of the brain are based on ida and pingala nadis, consciousness or knowledge, and action or physical energy. We see ida and pingala at all three major levels of the nervous system.

एक. ***Sensory-motor nervous system*** **(SMS):** all electrical activity in the body moves in one of two directions, into the brain (afferent), ida, and out of the brain (efferent), pingala. Yogis have called the sensory nerves which are governed by ida, jnanendriyas, and the motor nerves, governed by pingala, karmendriyas. These nerves are concerned with perception of, and activity in, the world.

दो. ***Autonomic nervous system*** **(ANS):** this is divided into the outward directed, stress handling, energy utilizing, pingala dominant, sympathetic nervous system, and the inwardly directed, rest handling, energy conserving, ida dominant, parasympathetic nervous system. These two systems control and regulate all the autonomic body processes: heart, blood pressure, respiration, digestion, liver and kidneys and so on.

तीन. ***Central nervous system*** **(CNS):** this consists of the brain and spinal cord and contains the controls for the SMS and ANS. The brain contains much more than this though, for it is a huge, ultimately complex computer, which stores and integrates information and puts our decisions into action in a superbly synchronized and orchestrated performance. Its functioning is definitely much more than its parts. Within the infinite circuitry of the brain resides more potential than we can realize in one lifetime; however, with regular practice, the techniques of yoga systematically clear and strengthen these circuits.

This is what the yogis have been telling us, that the circuitry for nadis and chakras exists within the CNS, along the spine and in the brain. If we are able to tap, purify, strengthen and reconnect these circuits via the various yogic techniques, we can totally transform our mind/body complex. The basis for yogic techniques lies in the fact that there is a nadi/chakra system which can be seen, at the physical level, as being the sum total of the input and output of the various sections of the nervous system and the parts of the body which connect to it. This total body/mind complex functions on the power of the three basic types of energy – ida, pingala and sushumna. We can therefore begin to understand why so many yogic techniques are specifically aimed at balancing the ida/pingala flow and increasing our awareness of its fluctuations.

Left versus right

Scientific study of the hemispheres of the brain by Sperry, Myers, Gazzaniga, Bogen and later researchers, has shown us that the left side of the brain is usually concerned with speech, logic, analysis, time and linear function, whereas the right side is silent, dark, intuitive, feeling, spatial, holistic in function, and does not require linear, structured analysis for its knowledge, though how it does know is a mystery. The right side of the brain is the physical side of ida nadi, and the left brain, of pingala. Thomas Hoover, a researcher comparing Zen with neurological discoveries, sums up the situation when he states, "The hemisphere that speaks does not know; the hemisphere that knows does not speak."

A number of word opposites have been used to describe and help us understand this view of brain function. Though the situation is not so simple, and each hemisphere must work in an integrated fashion, there is a definite trend to separate modes of function:

Left Brain (Pingala)	Right Brain (Ida)
Analysis	Understanding
Verbal	Spatial
Temporal	'Here and Now'
Partial	Holistic
Explicit	Implicit
Argument	Experience
Intellect	Intuition
Logic	Emotion
Thinking	Feeling
Active	Passive

We could also add light versus dark, conscious versus subconscious, talkative versus silent, solar versus lunar, positive versus negative, mathematics versus poetry, rational versus mystical, objective versus subjective, digital versus analogue, and many others to aid our understanding.

Emotions in the split brain

Research by Marcel Kinsbourne, neurobiologist and neuropsychologist, director of the Department of Behavioural Neurology at the Eunice Kennedy Shriver Centre for Mental Retardation in Waltham, Massachusetts, throws light on brain functioning which points to the fact that the brain has two main modes of emotional activity.[1] He has found that the two halves of the brain support different emotional states. Research indicates that the left hemisphere governs happiness and positive feelings and the right brain governs sadness and negative feelings. In the abnormal situation, patients with right brain damage are often cheerful, elated and indifferent to their abnormal state. Left brain damage, on the other hand, can lead to a gloomy outlook on life and unjustified anger, guilt and despair. Most of us fluctuate from one state to another even in the normal situation, though not to the extremes found in brain damaged subjects. Still the experience of

fluctuation can be distressing if we are not balanced and healthy.
The fact the left brain is associated with bright, cheerful thoughts and the right with sad and depressing thoughts, Kinsbourne theorizes, points to the conclusion that this dual action of the brain is designed to handle our likes (pingala) and dislikes (ida). The things we like are handled by the left brain, which focuses on and then approaches the object or situation. This fits in with our active mode, the concept of the externally directed pingala nadi. We try to avoid or withdraw from the things we dislike and we tend to be much more concerned with the overall picture in this situation. This is handled by the right brain and fits in with our receptive mode, introversion and ida nadi concept.

The necessity of the right brain

The brain has two major modes or systems which must work together and be harmonized if we are not to lose the essentials of our human existence. The nadis must be balanced for optimal functioning, for sushumna to function, and for us to maximize our human elements and potential. Unfortunately, few of us are really balanced and most of us, especially men, tend towards the purely external, materialistic and technological pingala side rather than the subtle, intuitive, feeling ida side. When imbalance between the nadis is minor we may not even notice its effect, though it must manifest in our personality, behaviour, relationships and so forth, in ways that are baffling to us, and which can make our lives miserable. What happens in the normal situation can be better understood when we look at an extreme example.
Howard Gardener and his colleagues studied people with severely damaged right brains (ida) and found that they become robot-like, minus their essential human understanding.[2] He has found that only when both hemispheres of the brain are working together can we appreciate the moral of a story, the measuring of a metaphor, words describing emotion, or the punch line of a joke.
Without the right brain we lose our understanding and take things very literally. For example, someone might say that he has a broken heart and the right brain damaged person will ask, "How did it break?" They see the explicit, the facts, but cannot understand what has been implied. These people also tell jokes at the wrong moment, their sentences become meaningless and they confabulate – make up things. The important points in their sentences are lost and are submerged or flattened, becoming part of the background. There is just a stream of words without meaning or purpose. They also accept the bizarre and argue with what should normally be accepted. It is obvious then that the right brain, which yogis called ida or the receptive mind, is vital in the appreciation of relationships, of seeing how the parts fit together as a whole, in understanding.
There is also evidence to show that the right brain is not only important for normal understanding, but also holds the key for intuition and higher experience. Eugene D'Aquili, Professor of Psychiatry at the University of Pennsylvania Medical School, feels that split brain research indicates that the circuits which underlie higher mental states, from flashes of inspiration to altered states of consciousness, lie within the right brain, ida, and are powered by the emotions.[3] D'Aquili has formulated a neurological description of 'the intuitive perception of God' in which one sees reality as a unified whole, experiencing a feeling of oneness with the world. He feels it is a product of the *parietal-occipital* lobe on the right, 'non-dominant' side of the brain which somehow takes over the brain's functioning. Time is experienced as standing still and a sense of absolute and complete unity of self with the cosmos is felt. Both are features of right brain function and this experience is long lasting and totally transforms people's lives so that they find new motivation and a healthier, more fulfilling perspective of their relationship with life.
This research indicates that unless we begin to take more notice of and develop the right brain, we cannot partake in the experience of higher consciousness. According to yogis, the right and left brain, ida and pingala, must be balanced for such an experience to take place.

The necessity for balance

Most of us fluctuate according to our inner biological rhythms, moving from left to right brain, right to left nostril, active to receptive mode, every 90 to 180 minutes. These biological rhythms are well documented though their actual role and significance is not well understood and understanding of how things fit together is still in its infancy.
From the yogic point of view this rhythmic, or in the case of disease, arrhythmic swing, indicates that we are unbalanced and that one mode, one side of our nature is constantly becoming predominant. We rarely experience the more desirable state in which both sides become equal and balanced. According to yoga, when both the sad and happy hemispheres are balanced for a certain length of time, a new state arises which unites logic and intuition, transforms our emotions and enables us to power a greater range of neurological activity.
We have to understand the necessity for attaining equilibrium and that the resultant state is a better and more pleasant and puissant experience. Einstein is an example of a natural yogi who used both sides of his brain. Meditating on what it would be like to ride on a ray of light, he had a sudden and powerful flash of intuition, a piercing insight into the mysteries of the universe, indicating right brain function, and was able to harness

his left brain to construct a theory of energy and matter conversion which totally revolutionized science and replaced the several hundred year old paradigm of Newton. Einstein stated, "The real thing is intuition. A thought comes and I may try to express it in words afterwards." Yogis would say that Einstein had not only experienced the awakening of Shakti in his nadis, but that this initial awakening had also led to activation of a chakra. This powerful experience transformed and enriched not only his life, but many other lives as well. Perhaps the best known example of non-analytical creative genius is that of Leonardo da Vinci, who in 1490 invented a spring-driven car, a helicopter, as well as many other things which came into common usage centuries after his time. His achievements extend into many more fields, and apparently he used his right brain intuition to create an idea, because most of his work is in the form of drawings and visual images rather than in written words.

Of course, there are times when we only require the left brain, for example, while doing a mathematical equation, working on a factory production line, or implementing management policy. However, these things quickly become boring if the right brain is not being used, and such monotonous repetitious activity can lead to atrophy of our right brain capacities, and even to disease situations, because such a lifestyle lacks creativity and is meaningless for us. It is minus the right brain's capacity to see meaning in the things we do. There comes a time when we must bring intuition into our lives, though this does not mean that because we use intuition we will become another Einstein. Intuition is as commonplace and necessary as eating and breathing. If our lives are to be happy and creative we must bring it into action more. Most situations, in fact, demand it for their proper outcome even though we do not realize it. Even simple situations require intuition, for example, knowing when to shift gears in a car, knowing when a cake in the oven is baked, knowing when it is the right time to say something nice to a friend, or how much strength is required to turn a screw. We have to feel what is required using our right brain. There is no book and no one who can give us this information. There can be no linear-structured analysis of what must be a non-verbal, intuitive knowledge that springs from within, the intuitive flash has no time dimension and defies logic. Within less than a second a total picture can be presented to our mind, the key to unlocking the mysteries of science is gained and the seeds for hours and years of inspired work and research may be planted.

For many people intuition is an unknown and unknowable commodity. Years of unhealthy living, lack of direction, purpose and meaning, consistent overstimulation of our sensory nerves, leading to dulling of our senses and an inability to find contentment and satisfaction, plus unresolved, ongoing mental tension and anxiety (unhealthy ida), added to lack of exercise, sedentary lifestyle and overeating (unhealthy pingala), all contribute to damaging the intuitive apparatus in the right side of the brain and may even damage the logical, reasoning capacity of the left side. We may find it very difficult if not impossible to repair and reinstitute function by the normal methods of medicine and psychotherapy. Though yoga possesses the techniques by which we can rebalance, reintegrate, regenerate and rejuvenate our body/mind complex by bringing about balance in the nadis, even then it may be too late for some people.

The balanced view

Most of us fluctuate from one side of our brain to the other in well documented 90 minute cycles of rest (ida) and activity (pingala). A study by Raymond Klein and Roseanne Armitage of the Department of Psychology at Dalhousie University in Nova Scotia found that performance of tasks involving left and right brain activity comes in 90 to 100 minute cycles.[4] For 90 minutes, subjects could do well on right brain tasks and then switch over to doing well in left brain related tasks. This also corresponds with the 90 minute fluctuation in nostril dominance and points to agreement with the yogic theory that there is an intimate relationship between the breath and the brain and their cyclical activity.

If we are unhealthy, then our brain cycles may become abnormal in rhythm, duration, quality of function, or in some other way. Our whole life is disturbed and this situation actually occurs much more than any of us, even medical science, has previously realized. Yogis diagnosed dysfunction of brain rhythm by examining the flow of air in the nostrils. Yogis have repeatedly asserted that there is strong link between not just the nostrils and the brain but between the eyes and ears and all body organs. Of course, today we know from our anatomy and physiology that this is so, however, yogis were saying the same thing thousands of years ago. In meditative experience they could feel the flows of energy in the nerves moving into and out of the brain and the rest of the body. They were able to perceive even more subtle levels of their being because they invented techniques which developed a great deal of sensitivity and strength. These techniques also allowed them to assert control over the nadis, the brain and all bodily processes.

Shambhavi mudra and trataka are two of the most powerful techniques of kundalini yoga, designed to awaken ajna chakra by balancing ida and pingala. If this is so, and if the nadis described by yogis are in the brain then it means that yogic techniques can balance the brain hemispheres. Research from split brains is revealing that this is so. We know that in normal people, pictures appearing on the left side of our viewing

field and sound in the left ear, both transmitted to the right brain, are less agreeable than when they are presented to the other side, according to Kinsbourne. Other research shows us that when we are gloomy we tend to gaze to the left, affecting the right hemisphere, whereas happiness causes the opposite to occur.[5]
This research indicates a definite relationship between eye position and hemispheric dominance. It also indicates that shambhavi mudra and trataka balance brain hemisphere activity because the eyes are held steady at the centre of the forehead, crossed in shambhavi and straight ahead in trataka. Even when we practise these techniques we may feel a very powerful stimulation and pressure within the centre of the head, ajna chakra activation, and the subjective experience is that of simultaneous extroversion and introversion. Shambhavi is the more powerful technique and induces an almost immediate effect. Centralized focusing of awareness appears to affect both nadis simultaneously.

Balanced breathing

Even more conclusive evidence of yoga's ability to control the nadis in the brain has emerged in relation to our ability to control the brain via the nostrils. David ShannahoffKhalsa of the Salk Institute for Biological Sciences in the USA has shown that even a simple breathing exercise can enable us to alter short term brain hemisphere dominance at will.[6] Whereas the previous research has been implied and theoretical, this study shows a definite relationship between brain activity, the nasal cycle and our capacity to control our personality. Shannahoff-Khalsa found that when one nostril has the dominant air flow the opposite hemisphere of the brain is dominant. Forceful breathing through the more congested nostril awakens the less dominant hemisphere. This is an extremely important finding. The EEG responses consistently showed a relationship between nasal airflow and brain hemisphere dominance for all four types of brain waves, beta, alpha, theta and delta.
Shannahoff-Khalsa states that, "The nose is an instrument for altering cortical activity."[7] He suspects that the nasal cycle is also linked to the basic rest/activity cycle, which includes within the sleep cycle, the rapid eye movement (REM) phase and the non-REM phase, because right nostril/left hemisphere dominance corresponds to phases of increased activity (pingala), and left nostril/right hemisphere dominance corresponds to rest phases (ida). This research verifies what yogis have been telling us and will require more experimentation to repeat the findings and reveal the ramifications in terms of medicine, psychology and our lives in general. It also reveals that buried within the brain are undreamed of capabilities and potentials which can transform our lives if we can tap them.
While scientists search for wonder drugs, external stimuli to probe the deeper aspects of man, yoga provides a concise and precise theoretical framework, within the nadi/chakra system, for a deeper understanding of the total human range of existence and the techniques by which to manipulate our internal environment, to stimulate internal secretions and to maintain balance, optimal health and higher awareness.

Evidence for the Existence of Nadis

Of major importance for scientific acceptance of the whole science of kundalini yoga, is the proof for the existence of the psychic network of energy flows called nadis. The whole process of kundalini yoga rests on the premise that within the human body there exists a system of nadis, flows of energy, which conduct energy, both physical and mental. There are three main nadis: ida, pingala and sushumna, and there are said to be thousands and thousands of nadis spread throughout the whole body. Though these nadis are body-based they are not physical structures but rather appear to be functional. They are dynamic, alive, moving, powering the body and mind, intimately linked with nerves, blood vessels and all our body organs. While there is no known physical structural support system for them, yogis maintain that they definitely do exist and have even mapped their pathways in the body and their effects on the mind.

Correspondence of yoga and acupuncture

Dr Hiroshi Motoyama, the President of the International Association for Religion and Parapsychology,[1–9] has been working consistently to prove the existence of nadis and acupuncture meridians, as well as the chakras. He is a graduate from the Tokyo University of Education with PhD degrees in philosophy and clinical psychology, and was recognized by UNESCO in 1974 as one of the world's ten foremost parapsychologists. He has even invented his own equipment in order to elucidate the science of yoga and to make this knowledge scientifically clear and acceptable. He states:
"By studying a number of books about the nadis and chakras of yoga over the last two years, I have been able to establish that asana, mudra, pranayama and dharana were ingeniously evolved on the basis of knowledge of the nadi system."
Motoyama states that acupuncture and the yogic concept of nadis have the same foundation and have affected each other for over 2000 years. That is, we are dealing with systems that have been in operation for millennia. This in itself is reason to believe that there must be something firm and solid at their foundations for people to

have accepted and followed their theories for so long. Systems which do not give results are usually quickly discarded.

As an example of the correspondence of acupuncture and yoga, Motoyama points out that the concept of the *triple heater meridian* in acupuncture and the five pranas of the body in yogic physiology are almost identical. In acupuncture the lower heater, the area below the navel, corresponds to apana, the middle heater corresponds to samana between the diaphragm and navel and the upper heater corresponds to the prana between the throat and the diaphragm.

Yoga also states that chakras act as transducers, converting psychic energy into physical energy and vice versa. They distribute this energy to the body via nadis. Several acupuncture meridians lie in the areas attributed to the chakras and nadis, for example, the *governor vessel* in the spine corresponds with sushumna nadi and the *conception vessel* running along the front midline of the body is used in kundalini kriyas. Several meridians start or finish in chakra locations.

Proof of nadis

One of the machines Motoyama has developed in order to prove the existence of nadis and meridians is the AMI, or 'Apparatus for Measuring the Functional Conditions of Meridians and their Corresponding Internal Organs'. This is an instrument designed to measure electrical currents in the body. It measures the steady state current that exists all the time, as well as the current in the body in response to an electrical shock from DC voltage. He uses it to measure the charge at special acupuncture points alongside the base of the fingernails and toenails. These are called *sei* (spring, well) points and are said to be the terminals for meridians, where psychic energy either enters or exits from the body.

In an experiment designed to substantiate the existence of acupuncture meridians and nadis, Motoyama placed electrodes on seven acupuncture points lying along the left *triple heater meridian* which runs along the back of the left arm and the front of the body, as well as a random electrode on the right palm, a point far from the area to be electrically stimulated. He then gave the subject a painful 20 volt shock to the 'sei' or beginning point of the *triple heater meridian*, at the tip of the fourth fingernail. A few milliseconds later he recorded an overall and equal physical reaction in all electrodes caused by excitation of the sympathetic nervous system in response to pain.

To prove that nadis do exist he then gave a very mild, painless and sensationless shock to the same point and two to three seconds later recorded an electrical response only in those specific points said, since ancient times, to be connected to the *triple heater meridian*. No response was recorded on the palm electrode or in any other part of the body. It is an interesting fact that the greatest response was found in the electrode at the other end of the meridian, just below the navel. No physiological or neurological connection is known to explain the phenomenon, however, the yogic and acupuncture explanations are validated by this experiment. It is very important to realize that the effect of stimulating the meridian electrically is not a neurological process because the movement of energy in the nadi and meridian is much slower than we find in nerves. The energy we are dealing with is something else, some other form that we have as yet not understood. This fact is substantiated by the work of Dr Nagahama at the Chiba University Medical School in Japan, who showed that the time it took for the sensation to pass along the meridian was hundreds of times slower (15 to 48 centimetres per second) than nerve conduction (5 to 80 metres per second). Therefore, we have to postulate the existence of some other channel of transmission and nadis fit this description exactly.

In another experiment, Motoyama coated a subject's arm with a paint consisting of liquid crystals which react to changes in temperature by changing colour. When the 'sei' point of an acupuncture meridian was stimulated by heat for from two to five minutes, the liquid crystals in certain subjects changed colour in a band along the meridian being stimulated. This not only further supports the above research but also substantiates another claim of yoga, that one of the characteristics of prana is generating heat in the body.

Motoyama has been able to visually demonstrate and measure subtle changes in the body that point to the fact that there is a flow of some kind of energy in the body which does not fit in with our present day knowledge of body mechanisms, such as in neurophysiology, yet which has a physical counterpart that laboratories can record. The exact nature of this flow of energy, the connections between the subtle and gross physical structures and the method by which prana acts on the body await further clarification.

What we do know is that we are dealing with a new phenomenon, and a very important one which has tremendous relevance to our present day needs in terms of understanding the body and mind and the relationship between energy and consciousness.

The nadis and disease

Motoyama's experiments have also shown that the energy he is measuring is not just a peripheral phenomenon, some byproduct of electrical and chemical processes, but of primary importance to our health. He has developed a system by which we can use our measurements of the electrical state of the nadi system to know about our body's state of health and even of each individual organ.

The AMI is supersensitive, able to record minute changes in activity. It measures three different states of the

nadi system. The first is the baseline reading or steady state value, that which exists in our body all the time. This tells us about our general long term constitution. Secondly, it measures the body's reaction to a very mild and sensationless electrical stimulation, which tells us how we react to events. And thirdly, it records the after-effects of the stimulus, which gives information on the temporary functions of the body and basic tissue resistance.

Thousands of such readings have been recorded and it has been found that most of us fit into a 'normal' range of values. If the value recorded is more than normal, the meridian is overactive relative to most people, while a low value indicates an underactive nadi. For example, one man whom Motoyama studied at Stanford University in America had lung cancer. Instead of the normal value of 1,000, this man had a value of only 150, showing great depletion of energy in that area, and indeed, he was very sick. A number of hospitals in Japan are using Motoyama's AMI machine to screen patients and the Kanagawa Rehabilitation Centre in Japan is comparing the results of X-ray and biochemistry with it. So far the results have been very favourable.

Motoyama has worked out that by measuring values of electrical skin resistance at acupuncture points in response to a small electric stimulus on both sides of the body, and then comparing the values from the left and right sides, any imbalance in the readings indicates that disease is present in the organ linked to the meridian being measured. He found that any percentage difference greater than 1.21 indicated disease. For example, when the heart meridian value on the left was more that 1.21 times greater than the right, the EGG might show an abnormal rhythm. One patient who was found to have imbalance in the liver, gall bladder and stomach meridians, but who only had symptoms of stomach upset was found on X-ray to have gallstones. One of Motoyama's laboratory assistants showed a large difference between the left and right bladder and kidney values shortly before being diagnosed as having cystitis.

It is interesting to note that yogis are also found to have abnormally high readings, but without disease, and Motoyama states that this indicates a greater range of activity of the nervous system as a result of yogic techniques.

These findings are very important because they indicate that pranic energy, or *ki*, which yogis have experienced as flowing in the nadis, is real. Yogis state that an imbalance in the nadis, especially ida and pingala, will cause disease and that yogic techniques can rectify this situation by acting on the nadis. Motoyama's work substantiates this. It points to the fact that not only is prana real, physical and measurable, but that its balanced activity is vital to our health and that we can use our measurements of pranic activity in the various organs of the body to diagnose impending or existing disease and thereby either prevent or treat the condition before it becomes too far advanced.

Such research is paving the way for new diagnostic techniques in medicine. We are beginning to absorb the subtler aspects of our existence into our modern scientific understanding of the body and are utilizing this knowledge in our armamentum against disease to better our lives and to uplift society.

Imbalance in the nadis

Motoyama's research supports the claim by yogis that within our body are flows of energy with physical and psychic properties. Yogis also tell us that the nadis are intrinsically related to the flows of breath in the nostrils. The breath in the right nostril is related to the function of pingala (left brain), and in the left nostril is related to the function of ida (right brain). This fact is the basis for swara yoga, the science by which we can know about the state of our body and mind in relation to the outer environment by watching the flow of breath in the nostrils.

The fact that the nadis are related to the nostrils is the basis for the science of pranayama, one of the most important and basic ingredients in kundalini yoga. For it is by manipulating the flows of breath that we can learn to control the deeper and more subtle aspects of our body and mind, to release energy and to send it to areas of the body that we wish to energize, heal and awaken. This relationship between the flow of breath and the nostrils has been demonstrated by research from Rumania.

Dr I.N. Riga, an ear, nose and throat specialist from Bucharest, Rumania, studied nearly 400 patients suffering from one-sided nasal obstructions due to distortion and deviation of the nasal septum.[10] He found that 89 percent of cases breathed more through the left nostril and were more prone to certain types of respiratory diseases such as chronic sinusitis, middle and inner ear infections, partial or total loss of the senses of smell, hearing and taste, recurrent pharyngitis, laryngitis and tonsillitis, and chronic bronchitis.

He also found these left nostril (ida) breathers were more likely to suffer from one or more of a wide variety of more distant disorders, such as amnesia, intellectual weakening, headaches, hyperthyroidism, heart failure, gastritis, colitis, peptic ulcer, poor liver function, constipation and reproductive problems, such as a decreased libido and menstrual irregularities.

Patients whose breath flowed predominantly through the right nostril were predisposed to hypertension. Riga found that correction of nasal deformities helped to relieve the disease situation.

Riga's research supports the yogic theory of nadis and indicates that the nostrils and the flow of breath in them

are much more important than we previously realized, having many neurological and psychic connections whose function is not known. It supports Motoyama's work which shows that imbalance in the nadis is related to disease states and points to the fact that the nostrils are, as yogis have said, windows into the state of our body and mind, a fact which medical science can use in diagnosing many disease situations.
More than this, the nostrils and the science of pranayama allow us to influence the body and mind by influencing the nervous system and psychic energy at the more subtle levels of our being. The nostrils are switches which can do more than merely alleviate disease. By controlling the speed, rate, rhythm, length and duration of the breath, by altering the ratio of inhalation to exhalation in the nostrils and by stopping the breath, we can activate or tone down neurological and mental processes so as to achieve heightened awareness and altered states of consciousness.
Yoga is a science of self-regulation which is a priceless gem in today's disease and worry-ridden world. It bestows knowledge about internal flows of energy and thereby mastery over the inner processes of our being and autonomy, independence and confidence in our ability to deal with the constant demands and pressures of modern living. In the long run, regular, sincere practice and proper guidance by a competent master balances the nadis and eventually awakens kundalini.

Neurophysiology of the Chakras

The chakras can be interpreted from many points of view, for example, physical, psychological, behavioural, psychic, symbolic, mythical, religious, scientific, evolutionary, spiritual and more. They have both a microcosmic aspect within the human framework and, at the same time, a macrocosmic aspect which totally encompasses our perception and experience of life. At whatever level we examine them, they represent a hierarchical, interlocking and interdependent series of mandalas which, when superimposed on one another, make up a total picture of the human personality.
Each of us stands at a certain point of evolution that ascends the chakras and this will determine how we see the world. Someone who lives at swadhisthana sees the world in terms of gratification of his desires, for example, at manipura in terms of gratification of power instincts, at anahata in terms of compassion and love for all humanity. The degree of evolution of the chakras depends to a great extent on the activity within our nervous system and our state of consciousness. Someone at a lower level cannot understand someone at a higher level whereas the person at a higher level has been at the lower level before, has a wider range of experience, and importantly, has more circuits awakened or activated for handling life's experiences, for perceiving at different levels, and for interpreting and acting on the demands of life.
Even within the same chakra there are different levels of evolution, balance and activity, so that someone living at manipura might be more aware than someone else at manipura, their centre being more balanced and awakened, so that, for example, they use their power drives in a constructive and positive manner to help people, rather than in a destructive and negative way for their own personal ego gratification. An adult generally has a more evolved manipura chakra than a child, protecting the child from danger while the child pulls the wings off butterflies or gaily stamps on ants and insects. Of course, this is relative and varies from individual to individual.
Each level in the chakra system is the sum total of various physical, emotional, mental, psychic and spiritual elements. Each chakra has its own neurological plexus and endocrine gland and these link up to various organs and systems in the body. These organs and systems in turn are connected to the controlling mechanisms of the brain, each of which has emotional, mental and psychic components. The chakra is like a transducer, a linking point between the various levels of our being and it converts and channels energy either up or down to the various levels.
Therefore, we can think of each level in the spinal cord as controlling a different segment of the body, and at the same time, representing a level of functioning in the nervous system and mind. Ajna, for example, is a much more complex centre than mooladhara, or any chakra for that matter, controlling as it does the intuitive and higher mental faculties related to the most evolved circuits in the cerebral cortex. Ajna has as its symbol the two-petalled lotus, and we can think of this as representing the two hemispheres of the brain with the pineal gland as its central point. Mooladhara, on the other hand, controls very deep, powerful, primitive, animalistic, unconscious urges and instincts which are related to very simple and primitive neurological circuits at the bottom of the brain common to all animals, reptiles and even birds.

The chakras within the brain

Discoveries in neuroscience, precipitated by fantastic advances in technology, measuring capacity, surgical technique and pure pioneering perspicacity, promise to revolutionize our concepts of man and propel us into new and better techniques in medicine, psychology and living in general. Like Einstein's discovery of relativity, the ramifications of these discoveries take time to percolate down into common usage.

The brain is one of the hardest of all areas to research because of the inaccessibility and delicacy of the area to be studied. There is also an inherent and almost insoluble problem in studying the brain. Man is using his brain to study and understand his own brain. This is like trying to understand the mind with the mind, or grasp the hand with the same hand, or see the eye with the same eye. We cannot know ourselves objectively as we can know an external object or person, for we are the knowledge itself. Besides this, very few people are keen to let doctors open up their skulls and look inside.

Neurosurgeons and yogis share common ground because both aim to know the truth and reality about themselves. It is only the approach which differs. While scientific researchers have approached the brain objectively and have attacked and dissected it with knives and scalpels, probed it with electrodes, photographed and X-rayed it, stimulated and drugged it in order to mechanically and externally manipulate its circuits into giving up their secrets, yogis decided to scientifically discover the secrets of the brain by experiencing it directly through meditation. Their findings agree with those of modern science.

Yogis discovered through meditation that within their bodies were circuits and centres with both physical and psychic components, which they called nadis and chakras. Though we take this for granted now, we must remember that these studies were made thousands of years ago without the aid of modern microscopes and equipment. Not only did yogis achieve a wonderfully complete and practical system of techniques, but way back then they also based their techniques on the discovery that there are six major primary centres in the body, the chakras, in a hierarchical, interconnected network within the spinal cord. They also observed that each of these chakras had its own definite physical, psychological and behavioural characteristics, connected to the brain by a network of energy flows, all of which did not necessarily correspond to purely physical structures. They also discovered many secondary centres which were subsidiary to these primary ones.

The chakras in the spinal cord were found to be points manipulated by focusing attention, mental and psychic energy, breath and body postures, so as to derive certain physical and psychic experiences. The techniques allow us to learn to control the most basic and vital instincts and needs of body, emotions, mind, psyche and spirit.

Recent discoveries from neurophysiology and anatomy show that vital nerve plexes and endocrine organs exist within the body, spine and brain and correspond to the levels described by yogis. These findings support the claims of yogis that their system is more than just mere exercises and relaxation. It is a method of supplying the tools to control our body, mind, metabolism and personality.

The triune brain

Dr Paul MacLean, neurophysiologist and head of the Laboratory of Brain Evolution and Behaviour at the National Institute of Mental Health, USA, has demonstrated that the brain of man is functionally divided into three main areas, three interconnected biological computers, each with its own special intelligence, subjectivity, sense of time and space, memory, motor and other functions.[1] Each brain corresponds to a separate evolutionary step and is also distinguished neuro-anatomically and functionally, containing strikingly different distributions of the main neurochemicals in the brain, which are dopamine and serotonin. If we look carefully into these levels and compare descriptions of neuroscientists and yogis we see that both were saying the same thing. (See figures 1 and 2)

The three levels are called the reptilian, mammalian and human levels:

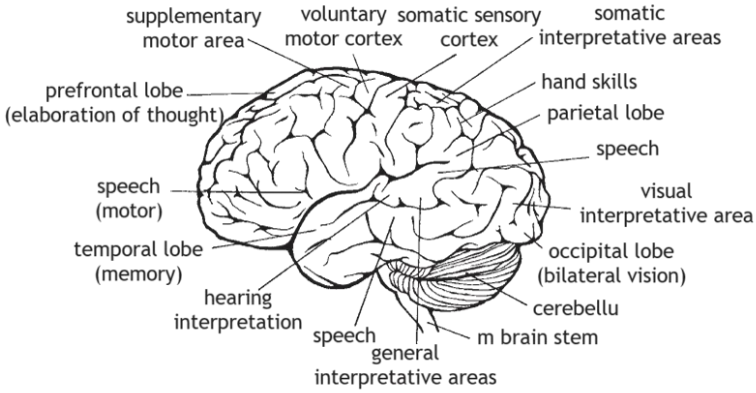


Figure 1: Outer Surface of the Brain

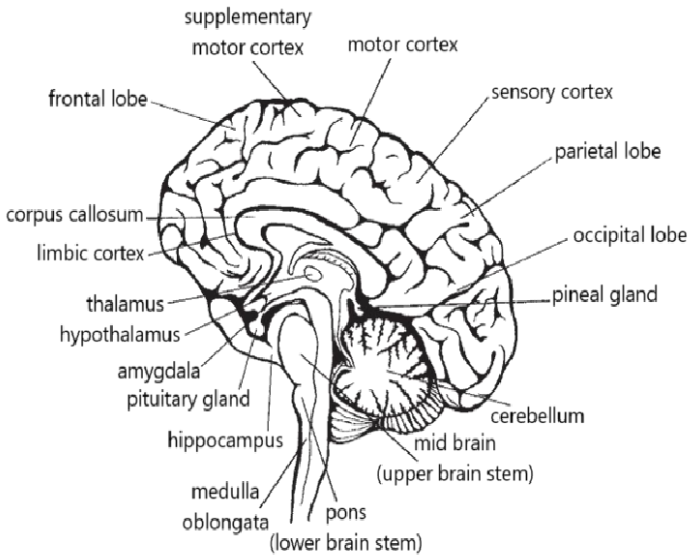


Figure 2: Inner Surface of the Brain

एक. **The Reptilian Complex** includes the very topmost spinal cord and the lower areas of the brain, including the medulla oblongata and part of the reticular activating system, that part responsible for our waking, conscious state. This area contains the basic neural machinery for self-preservation and reproduction, including regulation of the heart, blood circulation and respiration. It controls mating, social hierarchies, insistence on routine, obedience to precedent and ritual, and slavish imitation of fads and fashions.

According to MacLean, the R-complex plays an important role in aggressive behaviour, territoriality, ritual and the establishment of social hierarchies. This area corresponds to the description of the mooladhara and swadhisthana chakras, because yogis have told us these centres maintain our most basic and primitive, animalistic drives and instincts; basic living, eating, sleeping and procreating within a dark and primitive, monotonous and repetitious existence, minus joy, love and self-awareness. They are related to our deepest unconscious and subconscious mind.

MacLean and his co-workers have found that this area dominates the lives of most people, which agrees with the statement by yogis that most people live in mooladhara and swadhisthana, though their function is modified by the higher centres. We spend most of our time controlled by and stimulating the lower chakras within the blinding limitations of our daily rituals.

MacLean has also shown that this is true neurologically. Removing the cerebral cortex from hamsters a day or two after birth and leaving only the R-complex and limbic system, MacLean found that the hamsters grew up normally, gave birth and displayed every form of behaviour normal for hamsters. They could even see without a visual cortex. Leaving only the R-complex in birds, he found that they could function normally and carry on most kinds of communication and day-to-day routines. This research indicates that our day-to-day functions are controlled by these primitive areas and that we do not really need much more of our brain to handle the basic problems and demands of a neatly ordered, socially accepted lifestyle. We rarely stimulate our higher centres, and in fact find it hard to cope with any demands out of the ordinary. This is why yogis tell us to practise yoga so as to develop our inner unused capacity, some nine-tenths of the brain or more, and to stimulate the development of our higher centres.

Psychology also tells us that beneath the sane façade of any human being there lurks a primitive creature, instinctive and irrational, a Mr Hyde composite of all that is animalistic and forbidden. Freud called this the *id*, an unconscious area from which arises our desires, passions and the energy underlying our emotions and sense of who we are. Yogis call this mooladhara and swadhisthana and tell us that the unconscious and subconscious areas have two centres controlling them, one located in the perineum and the other in the spine behind the pubic bone controlling sexuality and all its related behaviour. Both psychologists and yogis tell us that most of us spend most of our time trying to gratify and fulfil these basic urges for food (survival) and pleasure. Much of our time, for example, is organized for making our daily 'bread', a slang term for money, with which we can buy food, shelter, clothing and pleasure. Few of us realize that there is much more to life than this. By practising yoga we learn to balance and control these centres physically and also at the level of their instincts and drives, freeing their energy from primitive, compulsive ritual and rechannelling it up sushumna to the higher centres for the awakening of higher consciousness.

दो. **The mammalian structures** are under the control of the limbic system, which controls emotion, memory and other behaviour which is less ritualistic and more spontaneous. This system is also thought to control playful behaviour, exhilaration, awe and wonder and the subtler, more human emotions such as love. MacLean has found that damage to areas of this part of the brain results in deficits in maternal behaviour and absence of play.

Within the limbic system are the behavioural centres for rage, fright, fear, feelings of punishment, anxiety, hunger, desire, pleasure, pain, sex, joy and love. This area is thus related to manipura and anahata functioning. If we stimulate the areas of the spinal cord behind the navel and heart associated with the chakras, we will send energy into the brain to turn on the various components at the physical, mental and behavioural levels associated with the chakras.

तीन. **The human side** of the brain is the most recently evolved neocortex, the seat of intelligence and many of the characteristic human cognitive functions. It is here that, with amazing speed and precision, the various faculties are integrated and synchronized. The cortex makes possible: thinking, calculation, analysis, discrimination, intuition, creativity, use of symbols, planning, anticipation of the future, artistic and scientific expression, and myriad other highly evolved and purely human faculties.

We know that the frontal lobes of the brain are especially important, being the most recently evolved part of the brain. Some researchers think that this part of the brain, in connection with the other sections, is responsible for the very human capacity of self-awareness and knowledge of this selfawareness; we know that we know, and we know that too.

We know that patients with severe frontal lobe damage or who have had frontal lobotomies, operations which sever the frontal lobes from the rest of the brain, are incapable of planning for the future and lack a continuous

sense of self. They cannot see what effect a certain action will have on the future. Such people become dull, slow, cease to care for themselves or others, or about what they say or do. They are friendly, co-operative vegetables with a serious lack of imagination and loss of interest in life. They may be suffering from intense pain and not even care about the fact.

The frontal lobes are, therefore, said to be responsible for planning and discrimination, for anticipation of the future and thus for the purely human emotion of anxiety. This differs from fear which is related to an actual event. Anxiety is a mental event, related to some future occurrence. It is valuable for our survival and evolution as individuals and as a species, caring for the family unit, for society and for compassion. More than this it is the force responsible for motivating the formulation of laws and economic and political systems, for motivating the development of the arts and sciences, religions and systems of ethics, all philosophies, and the development of materially and spiritually secure cultures. As we developed the capacity to plan, the frontal lobes freed our hands for the manipulation of tools, drawing, writing and other bases for human cultural development.

Knowledge of death and the anxiety it engenders spurs us to make the most of life and to develop religious or spiritual systems which help us to cope with the thought of death. It has also led to the yogic sciences which liberate us from death and take us to immortality.

David Loye believes that not only are the frontal lobes involved in anticipation, but are actually involved in seeing into the future.[2] He states that when, for example, a car is rapidly approaching, the frontal brain alerts both right and left hemisphere components to process all the information from the rest of the brain, agreements and disagreements, so that we can discriminate and decide what will most likely happen. He found in two separate studies that people who tended to use both sides of the brain were better able to predict the outcome of events than either right or left-brain dominant people. This supports the yogic view that both sides of our nature must be balanced for proper function, fuller living and the development of our inner potential.

Ajna chakra

All of these intellectual, intuitive, creative and expressive functions are said by yogis to be characteristic of ajna and vishuddhi chakras. We know that yogic techniques are especially aiming at stimulation of ajna chakra, which lies at the pineal gland, midway between the hemispheres.

Yogis state that ajna chakra and the pineal gland as its physical centre, is the master control chakra, the guru chakra. We know from physiology that just in front of the pineal gland lies the thalamus, at the top of the limbic system. The thalamus has been found to be one of the main centres regulating the interaction of our senses and motor activity (ida and pingala), the prefrontal cortex, which includes the right and left sides of the brain (ida and pingala), the hypothalamus, which integrates and expresses emotion and regulates the ANS and the endocrine glands, and the cerebellum, which helps to control movement. It therefore integrates senses, thought, emotion and action. It is also important in the recognition of pain and other sensory modalities, such as variations in the degree of temperature and touch, the size, shape and quality of objects contacting the sense organs. Another interesting fact is that it is involved in the control of movement and especially the degree of squeezing and contracting of muscles and joints.

We see, therefore, that the pineal/thalamic area fits the description for ajna chakra, the area where senses and emotion, both ida functions, and motor and intellect, both pingala functions, meet. Yogis tell us that fusion of ida and pingala at ajna is one of the definitions of yoga. It leads to an explosion within the nervous system which somehow fuels and activates a much larger number of circuits within both hemispheres and the limbic system than would normally occur. It is as though our nervous system suddenly becomes charged with a high tension electric line, which yogis called sushumna.

Yogis also tell us that ajna is involved in intuition and perception of the subtle and psychic. If the thalamic area handles degrees of perception and motor activity, making it possible for us to experience the subtle things of life, then yogic techniques may allow us to develop our sensitivity in this area so as to be able to expand and extend our normal capacities in order to sense the psychic quality of matter, an 'extra' sense or common sense, occurring at the meeting point of all the senses, the thalamus.

The chakras in perspective

Yogis tell us that the chakras lie along the spinal cord, that mooladhara lies in the perineum and the other chakras move upward towards sahasrara at the apex of man's evolution and consciousness. Ajna chakra is the highest centre in which man feels that he exists separate from the universe. Union or cosmic consciousness takes place in sahasrara. Ajna is the controlling chakra, the guru centre where commands are heard.

Neurophysiology points out that there are centres in the brain, stretching upward from the medulla oblongata to the pineal/thalamic area which correspond to the classical description of the chakras as told by yogis. We can say that within the brain all these fall under the control of ajna chakra, that there are layers of evolution within ajna, and as each chakra awakens in the spine, it affects the level of conscious awakening and activity in ajna. The pineal/thalamic area would represent that part of the brain which is most awakened and

fully activated by total ajna chakra awakening, while the medulla oblongata area is that part which corresponds to the mooladhara chakra area. This would explain the close link between mooladhara and ajna; that the awakening of one consequentially awakens the other.
In most people, ajna, the thalamic/pineal area, is dormant. Living mostly in mooladhara and swadhisthana would mean that ajna functions mainly from the medulla oblongata, the reptilian brain. When we stimulate and awaken the centres through yoga, we jump levels in our nervous system and consciously awaken the higher pineal/thalamic areas and their concomitant levels of consciousness. When ida and pingala meet in ajna, energy flows from mooladhara to ajna, from the medulla oblongata to the pineal/thalamic area.
There are many techniques which can work on ajna chakra, such as shambhavi mudra, trataka, mantra japa, nadi shodhana and bhramari pranayama, to name a few. When we say these techniques are stimulating ajna chakra we are really stating that somehow they stimulate the integrating and centrally located pineal/thalamic area and thereby awaken our normally dormant, higher intellectual/emotional, logical/intuitive functions. They stimulate the higher elements of ajna and raise our consciousness up out of the lower, reptilian medulla oblongata. The techniques balance the functioning of our total brain/mind complex, ida and pingala, by focusing on the central, stimulating area and set the stage for the awakening of kundalini.

Evidence for the Existence of Chakras

Kundalini yoga teaches us techniques to influence our nervous system and mind so as to bring about total balance and reintegration at every level of our being. It is an expanded concept of man, a method of developing creative awareness and, more than this, of putting the knowledge gained to use via a system of experiential techniques. It helps us to develop a new outlook on life and ourselves. The chakras and their interaction within the totality of our personality, stretched between ida and pingala, balanced in sushumna, open up new dimensions for our mind and understanding to explore and develop. The techniques of kundalini yoga involve kriyas, combinations of asana, pranayama, mudra and bandha, rotation of breath and consciousness through nadis and subtle spaces, repetition of mantra and the piercing of psychic centres. These heat up the psychic and physical energies of man and activate and awaken the chakras to our conscious level of experience and control. The techniques are also designed to bring about balanced purification and activation of all the chakras, with the gentle accentuation of one or two important centres. Techniques, such as ajapa japa, achieve this aim, creating a psychic friction which ignites the spark of higher consciousness.
When conditions for ignition reach the required temperature and pressure, energy is liberated within the body and mind, transforming our total personality. This energy must be real and actual; though perhaps as yet undefined and not qualified. It is measurable at both the physical and psychic levels if we have the correct conditions, equipment and understanding of the phenomena. In this regard, researchers have begun to pioneer exploration into the uncharted depths of the human psyche and are devising techniques and equipment to assess, measure and scientifically prove the existence of the chakras as the primary controlling points for different levels of our being.

Measuring the chakras

Dr Hiroshi Motoyama has helped to pioneer scientific research into yoga and the phenomena of kundalini and chakras. He states: "Fascinated . . . I too began physiological experiments about fifteen years ago to try to determine if chakras actually exist and their relationship to the autonomic nervous system and internal organs . . . through various examinations we have been able to determine that there are significant differences in the physiological function of the organ associated with the chakra that the individual subjects claimed to have awakened. Therefore, this research has led to the conclusion that chakras do, in fact, exist."[1]
In his search for the existence of chakras, Motoyama has developed his own machinery. One of these is the 'chakra instrument' which is designed to detect the electromagnetic field of the body and any changes which take place in it due to chakra stimulation and activation. Looking like a telephone booth and enclosed in a light-proof, lead-shielded room, the machine was designed to detect energy generated in the body and then emitted from it in terms of various physical variables such as electrical, magnetic and optical energy changes. Copper electrodes are positioned at the top and bottom of the cage and a sliding, square panel with electrodes on all four sides (left, right, front, back), is free to traverse up and down the frame structure so as to be positioned at any part of the subject's body. An electromagnetic field is set up between the electrodes and any vital energy ejected from the body affects this very sensitive field.
A copper electrode and a photo-electric cell are positioned 12 and 20 centimetres in front of the subject, level with the classical position for a given chakra. The location is monitored for changes as the individual concentrates his mental energy at the chakra point, and measurements are made for three to five minutes

before, during and after concentration on the chakra. Because of its powerful pre-amplifier (impedance near infinity), even the most subtle energy ejection can be picked up and recorded. Information recorded is sent to various amplifiers, computerized analyzers and oscilloscopes and is recorded on a highly sensitive chart recorder. Other equipment is also used to monitor respiration, the autonomic nervous system (galvanic skin resistance), changes in blood flow (plethysmograph), heart (electrocardiograph), subtle vibrations in the skin (microtremor), so as to measure other effects of chakra stimulation on the body and to make comparisons and interpretations.

Motoyama has used his equipment extensively to determine diseases in the body.[2] In one case he measured a woman who was to have a uterine tumour removed a week later. Measurements on his AMI machine (refer to the chapter entitled "Evidence for the Existence of Nadis") showed imbalance in the related meridians. The pattern of energy measured by the 'chakra instrument' in front of the uterus (swadhisthana chakra) was much greater than and quite different from normal. Motoyama's research indicates that there is a definite correspondence between physical disease and disturbance in the energy of the chakra traditionally said by yogis to control that part of the physical body.

Activity in the chakras

Motoyama has also measured chakra activity in normal subjects and recorded and compared readings in subjects practising yoga versus untrained, control subjects.[3] He found that in an untrained subject concentrating on ajna chakra there was no change recorded by the electrodes. The lines on the recording paper remained flat before, during and after concentration.

A subject who had been practising stimulation of swadhisthana chakra for some time showed a great deal of activation of the centre, and much greater than in the control subject who showed none at all. Large amplitude waves were seen before, during and after concentration, indicating activation; however, there was no change during the period for concentration, indicating lack of control over the centre. This compares with another subject who had been practising yoga for five years and who evidenced a marked rise in electrical activity from ajna chakra but only during the time of concentration. The results indicate that he had developed control over his ajna chakra.

'Chakra instrument' studies have been made with several yogis.[4] Dr A.K. Tebecis, a former professor at Canberra University, Australia, who has studied yoga throughout Asia and who claims to have experienced astral projection due to the awakening of kundalini, was tested on the 'chakra instrument'. Dr Tebecis concentrates on anahata chakra during meditation and also has a chronic digestive disorder. The AMI revealed instability in the nadis involved in digestion, in the manipura chakra area, and also in those related to the swadhisthana chakra area. When the 'chakra instrument' was used to measure manipura and anahata, no change was found at manipura. Anahata concentration revealed considerable intensification of energy during the period of concentration.

Two unusual findings have also been reported by Motoyama. In one case, not only did the subject develop a more intense electrical reading during concentration on manipura, but also had the subjective experience that psychic energy was being ejected from manipura. During this time the positive electrical potential vanished, but only during the time of her subjective sensation, and would reappear again as soon as the feeling of emission vanished.

Motoyama states, "One might surmise that the psi energy generated a negative electrical potential which neutralized the positive electrical charge. However, it is also possible to postulate the creation of a new physical energy. In fact, it is my opinion that the psi energy emitted from R.B.'s manipura chakra actually extinguished the surrounding physical energy. I take this stand because the positive potential was precisely neutralized and because there was never any appearance of a negative potential."[5]

The second case involves a subject who concentrated on anahata chakra. As the subject relaxed, the chakra area was seen to be activated. She was then asked to concentrate on the anahata area and it was arranged that any time she had the subjective experience of psi energy emission she was to press a button which caused a mark to be made on the chart. It was found that when this mark appeared the photoelectric cell signalled the presence of a weak light being generated in the light-proof room. Her chakra monitor also detected electrical energy of high potential and frequency.

Motoyama states that these findings imply that psychic energy working in anahata chakra may be able to create energy in the physical dimension (light, electricity, etc.) It appears that whatever energy is being produced in a developed and refined chakra circuit is capable of extinguishing or creating energy in the physical dimension, which supports the yogic view of chakras as transducers, converting psychic energy into physical energy and back. Motoyama feels that if further research substantiated his findings, then the law of Conservation of Energy, as one of the basic foundation stones of modern physics, will have to be revised.

The verification of an energy at the psychic plane which, though of unknown source and substance, can influence matter, has been long claimed by yogis. It is also thought to be the basis of healing and of all sciences

in which mind is used to control matter. Yogis even state that the world is a manifestation of mind, a view which is now being supported more and more by physicists, especially those working with the subatomic particles that make up all of matter and which lie midway between matter and pure energy (prana).
Motoyama states, "I feel that the continuation of research into the nature of psi energies, by many others as well as myself, will lead to considerable change in our views of matter, of mind and body, of human beings, and of the world itself."[6]

The psychic level

Objective evidence for the existence of the chakras also appears to have been found by kinesiologist Valerie Hunt and her associates at UCLA in America.[7] Assisted by Rosalyn Bruyere, a psychic 'aura reader', Hunt used a number of measurements in order to study the body's field emission when it is being stimulated by deep muscle massage (Rolfing). This was prompted by an earlier observation that after Rolfing and meditation there was an increase in the electromyographic baseline.
Hunt and associates utilized electromyographic equipment (EMG) which measures the steady, low voltage of muscular activity plus several other instruments. Electrodes were attached to eight sites, including chakra locations such as the crown (sahasrara), eyebrow centre (ajna), throat (vishuddhi), heart (anahata), base of the spine and acupuncture points on the foot and knee. The sites for the electrodes were in places where muscle activity was minimal and, therefore, electrical readings would indicate energy from a different source. The electrodes were placed on the body in consultation with the 'aura reader'.
The individual being experimented on was given Rolfing (deep muscle massage), designed to liberate deeper subconscious tension, and, therefore, theoretically able to effect chakra activity. As the massage progressed the EMG readings were recorded on one track of a two-tracked tape recorder. Simultaneously, while isolated in another room and oblivious to the EMG and subject's reports, Bruyere recorded on the second track her observations of psychic activity in terms of colour change at the various centres. Hunt was able to question the aura reader via a separate audio system so that no clue as to what the subject was experiencing or what was going on at the EMG level could be detected by the psychic. At the same time the subject related his experience which was tape-recorded using a second microphone, and any similarity between his experience, the symptoms of chakra activation and the EMG recording were noted.
It was quickly evident in the central monitoring room where Hunt was sitting, that the EMG changes and the distinctive wave forms being recorded correlated with the colours reported by the psychic person, as did the experience of the subject. Later analysis, whether by wave form, Fourierfrequency analysis or sonogram, produced consistently the same pattern of results.
Hunt acknowledged that the possible interpretations of this data are staggering. The radiations were taken directly from the body surface, quantitatively measured in a natural state and were isolated by scientifically accepted data resolution procedures. The study concluded that there had been direct correspondence in every instance throughout all recordings between the distinctive wave form and the psychic's description of the colour emanating from the chakra. For example, every time a medium-large, sharp deflection with single or double peaks at the top occurred, the psychic reported the colour blue, while red corresponded to large, sharp clumps of regular and irregular spikes of short duration interspersed with plateaux. Yellow was a broad, smooth wave resembling an uneven sine wave.
The relationship between the emotional states and the colours was also accurate. Emotions, imagery, interpersonal relations and the state of resiliency and plasticity of the connective tissue are related to the colour and the state of the aura as seen by the psychic.
It is an interesting fact that in early Rolfing sessions the chakras appeared to be uneven, small, low in frequency and amplitude and with indiscriminate or dark primary colours.
As the technique continued the chakras became large, even in size, and of lighter colour, while the wave forms were of higher amplitude and frequency.
Some chakras which had been closed, opened, producing kaleidoscopic colour effects, e.g. dark blue, yellow, redorange and olive green. By the fifth hour of Rolfing all subjects had a clear blue aura. By the seventh and eighth hours the colours were predominantly light and blended, for example, peach, pink, ice blue and cream. Higher frequencies were associated with pleasant experiences.

Developing our psyche

Hunt's research is important at several levels. It firstly supports the claims of yogis and psychics that other levels of perception, more subtle and yet intimately connected with the physical body, do in fact exist. Though it has been called extrasensory perception it appears rather to be an extension of the normal range of perception of physical events into the more subtle.
According to yogis, development of ajna chakra and the pineal/thalamic area of the brain, plus relaxed concentration of mind, allows us to see things which most of us miss because of gross physical and mental tensions and a dissipated, distracted state of mind. There is nothing miraculous, abnormal or

supernormal about psychic phenomena. Most of us just do not look at things long enough to allow the subtle to register in our brains. We see something and are immediately distracted, thinking that there is nothing else to see or learn from a situation. But if we take our time we can learn much more.
We know that vision is our major information processing system and therefore tied into many other neurological systems. Defects in the visual system are now linked to other problems such as allergies, anxiety, insomnia, postural problems, and a whole range of physical and psychological problems.[8] Connecticut optometrist Albert Shankman is quoted as saying, "The skill of seeing relationships is a principal object of visual training. Visual training is essentially brain training."[9] Shankman and others have observed that visual flow and flexibility are associated with a more flexible, creative thought style.
Yoga follows the same principle, for example in trataka, an essential component of kundalini yoga. Trataka teaches us to gaze at things without preconceptions and to allow the information to impinge on our brains, to allow the connections time to come together and the inner knowledge, the processed information within the brain, time to formulate itself fully and rise up to the conscious plane. This is what yogis mean when they say that yoga balances the external and the internal, the right and left sides of the brain, ida and pingala, and awakens faculties that lie dormant within us all but which we do not know exist and which we do not develop. Psychic vision, a side-effect of kundalini yoga and part of the awakening of intuition, inner vision and inner knowledge, is one of these capacities. All it means is that we are relaxed and we take our time to look at things without preconception. Hunt's research verifies that this faculty is not a myth and not confined just to yogis practising sadhana for years in isolation in the Himalayas, but is also verifiable within the confines of a laboratory.

Verifying the chakras

The work of Motoyama and Hunt points to the fact that within the physical body there are locations which, though they may not have any obvious physical or structural demarcation, have definite functional characteristics which differentiate them from other parts of the body. It verifies the fact that the yogic descriptions of these points correspond to physical emanations in the case of Motoyama's research and psychic emanations in the case of Hunt's research.
We see then that the chakra locations have both a physical component and a psychic component. This scientific description fits the yogic definition of chakras as vortices of energy, the interacting points of the most powerful psychic and physical forces which control our total human existence. The studies also confirm that the traditional chakra locations, when activated, are related to emanations of light and colour, and to emotions and experiences which are subtle and usually stored in the subconscious mind, beyond our usual conscious capacity. When we concentrate and focus psychic energy, chitta shakti, on the chakra, or if we manipulate the areas of the body under its control, by asana or massage, for example, we can stimulate activity at both the physical and psychic levels of that centre.
What lies at the basis of these energy emanations at the neurological and mental levels, how these forces interact to control our psychophysiology, behaviour and experience, still requires much more research. What we do know is that the concept of chakras has a definite psychophysiological foundation, that they affect our body, emotions and mind, and that they produce both physical and psychic energy which can be measured and quantified. There is something within the body of man, which yogis called chakra, awaiting our discovery and awakening.

The Cosmic Trigger

We stand on the shores of a vast universe which continues to amaze us and inspire us with awe and wonder every time a new discovery is made. Despite recent developments in rockets, computers, atomic power and other marvels of science, we are painfully ignorant of the world in which we live. We are even more ignorant of our inner universe which for some reason we have forgotten about and ignore, despite a pressing inner need to uncover the truth of our existence. Since the concept of kundalini has been introduced in the west, various groups of scientific and yogic minded people have sought to understand and explain this phenomenon which promises to be our rocketship into inner space, to lift us out of the confines and limitations of time and space so as to experience ourselves as we really are. Strangely enough, this inner experience also promises to unveil many of the outer mysteries baffling scientists and researchers in many fields today.
Recent developments in neurophysiology and meditation research have outlined a possible explanation for kundalini which unifies both its physical and psychic aspects. This research outlines a comprehensive approach to understanding how meditation can release energies within our nervous system, unlocking latent capacities and speeding up our evolution at both the physical and consciousness levels. This allows us to perceive the universe from a new and broader perspective, to see things from a more total point of view and to understand more about life and ourselves.

The physio-kundalini syndrome

One researcher who developed an ingenious method to measure bodily change during meditation and the awakening of kundalini is Itzhak Bentov. In his book *Stalking the Wild Pendulum* he has set out an original and also very yogic understanding of consciousness and matter, one which can very neatly explain kundalini from the point of view of physics. He also discusses a model by which we can understand the kundalini experience in physiological terms.

Bentov states that, "the human nervous system has a tremendous latent capacity for evolution. This evolution can be accelerated by meditative techniques, or it can occur spontaneously in an unsuspecting individual. In both cases, a sequence of events is triggered, causing sometimes strong and unusual bodily reactions and unusual psychological states. Some of those people who meditate may suspect that these reactions are somehow connected with meditation. Others, however, who develop these symptoms spontaneously may panic and seek medical advice . . . Unfortunately, however, western medicine is presently not equipped to handle these problems. Strangely, in spite of the intensity of the symptoms, little or no physical pathology can be found."[1]

Bentov estimates, on the basis of discussions with psychiatrists, that as many as 25 or 30 percent of all institutionalized schizophrenics belong to this category, a tremendous waste of human potential. There is a vast area of the human psyche which we are totally ignorant of, which we do not experience consciously in our lives, and which we are, therefore, helpless to deal with adequately if something goes wrong. Bentov feels that symptoms do not occur in the healthy, relaxed state, but only when energy reaches tensions in the body. This agrees with the yogic view that we must prepare ourselves for awakening by a long period of preparatory sadhana to avoid unpleasant results.

Bentov states that we urgently need modes that will allow us to understand kundalini in terms which make sense to us. As a result of this need, Bentov has delineated a unique and brilliant model of the meditation/kundalini process so that doctors, psychiatrists and psychotherapists can become aware of this possibility and develop more benign methods of dealing with this situation. More knowledge about the physical basis of spiritual knowledge is required in medical and scientific circles in order to expand our concept of man.

Measuring the waves in the brain

As we start to practise meditation we initially experience its calming, relaxing and stabilizing effects. Prolonged practice, and especially the more vigorous forms of meditative practice, take us far beyond these preliminary changes which many modern researchers have been stressing as the main aim and effect of meditation. After some time, actual psychophysiological changes take place and amongst these there is a change in the mode of functioning of our nervous system. In order to measure these psychophysiological changes Bentov used a modified ballistocardiograph, a machine which measures small bodily motions accompanying the motion of blood throughout the circulatory system.[2] He records, "A subject sits on a chair between two metal plates, one above the head and one under the seat, five to ten centimetres away from the body. The two plates of the capacitor are part of a tuned circuit. The movement of the subject will modulate the field between the two plates. The signal is processed and fed into a single channel recorder which registers both the motion of the chest due to respiration and the movement of the body reacting to the motion of the blood in the heart-aorta system."[3]

Bentov states that the spinal cord can be thought of as a spring which, during meditation, reacts to the movement of blood into the heart and circulatory system. The heart pumps blood into the large blood vessel called the aorta. The aorta is curved on top (at the level of the bottom of the neck) and bifurcated at the bottom (in the lower abdomen). Every time blood enters the aorta it moves upward towards the head and this gives a minute upward push to the upper part of the body. The blood then moves downward to strike the bifurcation of the aorta, gently pushing the body downward. This movement is called micromotion and the movement recorded on the ballistocardiograph is only in the order of 0.003 to 0.009 millimetres, a very minute amount.

This gentle upward and downward movement has the tendency to oscillate the whole body, spine and skull up and down. The natural rhythm of this oscillation is 7 cycles/ second (7 Hertz, Hz). Of course in the normal situation we do not feel such minute micromotion, however, in the deep stillness of profound meditation even the slightest and most subtle movement of the body or thought creates ripples within the nervous system which, to our introverted consciousness, become magnified and disturb inward progress. Yogis have always stressed that the most important preliminary ingredient for meditation is to develop a straight and strong spinal cord through asana and to gradually develop stillness of the body, nervous system and mind through pranayama. Through Bentov's model we can now see that this is because immobility of body, breath and mind sets the stage for the production of rhythmic waves within the spine, skull and cerebrospinal fluid (CSF).

When subjects are in a deep meditative state, Bentov's machine measures an almost pure, regular, S-shaped sine wave of large amplitude and moving at approximately 7 cycles/second. This is opposed to an irregular wave in the baseline resting state before and after meditation. Something happens in meditation which does not normally occur in most of our waking, dreaming or sleeping lives. At the same time we enter a hypometabolic state in which our breathing rate slows down and the oxygen need of our tissues lessens. We should note that it is also possible to produce a sine wave on the ballistocardiograph by stopping our breath; however, we quickly develop oxygen deficiency and have to overbreathe to restore balance. In meditation, however, this does not occur; we are balanced at all levels.

The oscillating circuits

The up and down movement of the body produced by the heart during meditation affects the brain which is floating in its protective bony and fluid casing, the cranium and CSF. According to Bentov, this micromotion up and down sets up acoustical and possible electrical plane waves reverberating in the skull. Mechanical stimulation may be converted into electrical vibrations.

The acoustical plane waves are focused within the third and lateral ventricles, small cave-like, CSF filled structures deep within the brain. The plane waves activate and drive standing waves into the ventricles. While the body stays in meditation, the frequency of waves within the ventricles of the brain will remain locked to the heart/aorta pulsation. Bentov felt that these vibrations within the brain are responsible for the sounds yogis hear in meditation. This aspect of meditation is called nada yoga, listening to and following the inner sounds, and is said to herald the coming of kundalini.

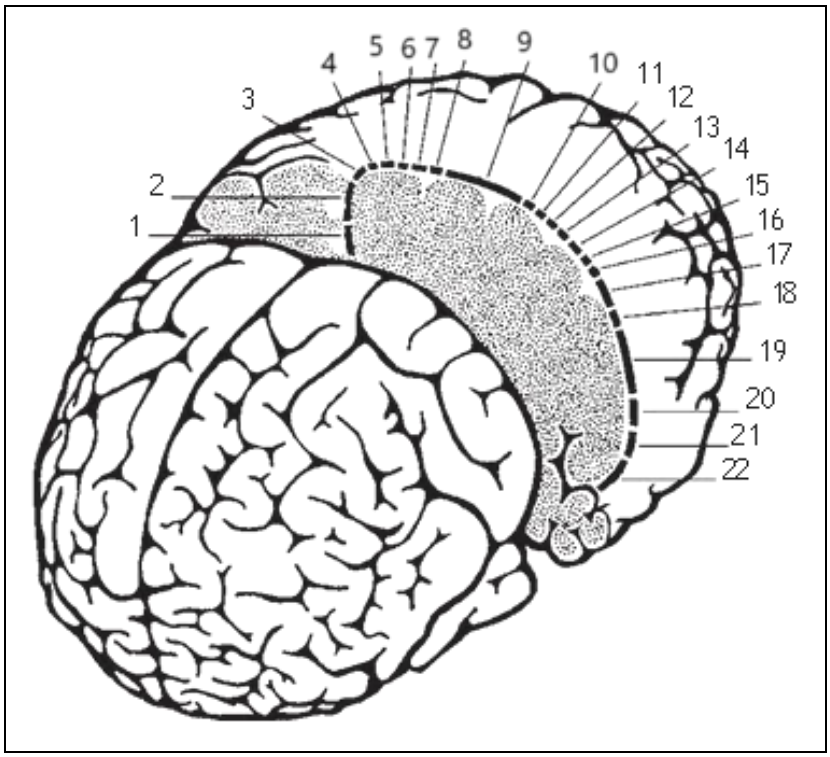
The loop circuit

According to Bentov the standing waves in the ventricles are within the audio and superauditory ranges. They stimulate the cerebral cortex mechanically, eventually resulting in a stimulus travelling in a closed loop around each hemisphere. The lateral ventricle lies just under the corpus callosum, the part of the brain connecting the two cerebral hemispheres. The roof of the lateral ventricle acts as the taut skin on a drum which moves rapidly up and down and thereby produces mechanical waves in the ventricles which stimulate the sensory cortex lying just above the corpus callosum.

We can understand the effect of this stimulation by looking at the diagram of the cross section of the brain (see figure 3). Waves would commence at number 1 and travel down to number 22 and back to number 1 again creating a loop circuit. As the current returns to the starting point it stimulates the pleasure centres in the various areas of the brain which surround the lateral ventricle, such as in the cingulate gyrus, lateral hypothalamus, hippocampus and amygdala areas, all part of the limbic system, and this may give rise to the bliss and ecstasy reported by meditators whose shakti awakens. The sensory current travels around the cortex at about 7 cycles per second.

Figure 3: Cross section of the brain revealing the sensory cortex and indicating the body as mapped along the post central gyrus. This is called the sensory homunculus – the symbolic man lying within the brain. After: Pennfield and Rassmussen, The Human Cerebral Cortex, MacMillan, New York, 1950.

एक) Toes
दो) Ankle
तीन) Knee
चार) Hip
पाच) Trunk
छः) Shoulder
सात) Elbow
आठ) Wrist
नौ) Hand
दस) Little finger
ग्यारह) Ring finger
बारह) Middle finger
तेरह) Index finger
चौदह) Thumb
पद्रह) Neck
सोलह) Brow
सत्रह) Eyelid & eyeball
अठठारह) Face
उन्नीस) Lips
बीस) Jaw
इक्कीस) Tongue
बाईस) Larynx



Bentov theorizes that stimulation of the corpus callosum will in turn stimulate the sensory cortex to produce the sensations of something moving in the body from the feet, up the spine, up over the head and then down the abdomen and pelvis. It is this experience which many people associate with the awakening of kundalini.
The experience of movement in the spine and body has been reported in many cases of the awakening of shakti or energy within the nervous and nadi systems. From areas as far apart as India, China, Africa and America, the symptoms are often similar if not the same. Energy is felt to rise upward and these sensations must be handled in progressive sequence in the sensory cortex. We can also theorize that if we sit in padmasana (lotus pose) or siddhasana/siddha yoni asana (accomplished pose for men and women) that we may short-circuit the sensations in the legs so that we subjectively experience the movement as commencing in or near mooladhara.
In normal situations, motor and sensory impulses usually travel in straight lines, either into or out of the brain and via the thalamus. However, in meditation we introvert and cut ourselves off from outside stimulation (pratyahara). This also tends to develop a loop circuit.
We should note that sensory signals come to the cortex through the thalamus, the area of the brain in front of the pineal gland that we can associate with the highest functioning of ajna chakra. And it is said that ajna chakra must be stimulated if kundalini is rising because of its direct connection to mooladhara.
Bentov felt that the movement of waves through the cortex is responsible for the effects of the awakened kundalini and for internal experience. From our point of view this may not be the actual kundalini experience, which transcends all bodily sensations, but would correspond to the awakening of prana shakti which ultimately leads to the kundalini experience. The gradual development of the brain may take many years before the loop circuit and the various connections develop, and enough energy can be generated to actually stimulate all the circuits involved and required.

Psychic circuits

As a result of the circular currents in the brain, Bentov states that a pulsating magnetic field is produced in each hemisphere of the order of 10^{-9} gauss. On the right side of the brain the field is from front to back, north to south, and on the left side, south to north. This would correspond to ida and pingala at this level of body energy. Bentov feels that the interaction of these waves with the environment may be responsible for the psychic experiences which are often felt as a by-product of systematic and deep yogic sadhana. He states his findings as follows: "This magnetic field – radiated by the head acting as an antenna – interacts with the electric and magnetic fields already in the environment. We may consider the head as simultaneously a transmitting and receiving antenna, tuned to a particular one of the several resonant frequencies of the brain. Environmental fields may thus be fed back to the brain, thus modulating that resonant frequency. The brain will interpret this modulation as useful information".[4]
It is interesting to note that the rhythmic magnetic pulsation of the brain which is set up in meditation at 7 cycles/second is almost the same as Earth's magnetic pulsation whose doughnut-shaped field has a strength of 0.5 gauss. These extra low frequency (ELF) waves have a predominant frequency of about 7.5 cycles per second, and this is called the Schumann resonance. Another interesting point is that the brain wave frequency of 7 cycles/second is the region between alpha waves and theta waves. This is the borderline between waking and sleeping, where we are most relaxed, and if we can stay awake in meditation, it sets the brain up for creativity and intuition. It is the time we are most psychically receptive. Professor Michael Persinger of the Laurentian University Psychophysiology Laboratory hypothesizes that ELF waves may serve as the carriers for information connected with psychic phenomena.[5] This fits in with Bentov's theory that our brain's magnetic pulse of 7 cycles/second resonates with the environment to either transmit or receive information.

The five oscillating systems

Up to this point Bentov tells us there are five oscillating systems tuned to each other:

एक. *The heart-aorta system,* producing an oscillation in the spine and skull of 7 cycles/second which accelerates:

दो. *the skull and brain up and down,* producing acoustical plane waves (KHz frequencies) which create:

तीन. *standing waves within* the ventricles of the brain in the audio and above ranges which stimulate:

चार. *a loop circuit in the sensory cortex* at 7 cycles/second which result in:

पाँच. *a magnetic field* of opposite polarity, pulsating at 7 cycles/ second, and interacting with the environmental fields, especially the ELF field which is resonating at about 7.5 cycles/second.

As we meditate over a prolonged period, we begin to progress and lock in more and more of these systems so that eventually all the systems of the brain begin to harmonize and resonate at around the same frequency. We can speculate that this ultimately unifies the whole brain and results in unlocking of our dormant potential, a quantum leap to a new field of experience that yogis tell us is powered by the explosive release of kundalini.
Yogis state that if we can sit still for three hours, completely immobile and aware, we will awaken our

internal energies and enter into samadhi. Bentov's model explains this.
Another interesting point is that Bentov feels that these changes in the brain most probably start in the right hemisphere, because many meditative practices develop the non-verbal, feeling, intuitive, spatial right brain, balancing out the almost constant dominance of the logical, reasoning, rational, linearly-thinking left brain in our day-to-day extrovert, tension-filled, energy-demanding existence. He came to this conclusion because many meditators he talked to felt their experiences started on the left side of their bodies which is governed by the right brain.[6] This agrees with the work of D'Aquili who posits that inner experience is governed by activity in the right brain.[7]

Kindling the kundalini

We know that a log on a low flame is likely to blaze up suddenly on its own, even after the original fire goes out. A threshold point is reached and internal reactions take over spontaneously. The same mechanisms are thought to occur in the nervous system to lead up to a series of events analogous to the kindling of wood. Scientists are using this model to explain such diverse phenomena as everyday learning memory, epilepsy, the radical mood swings of manic depression and kundalini.
The kindling phenomenon was first identified by C.V. Goddard and his associates at Waterloo University in Canada in 1969.[8] They observed that repeated, periodic, low-intensity electrical stimulation of animal brains leads to stronger brain activity, particularly in the limbic system, the part of the brain that handles emotions. For example, stimulating the amygdala (part of the limbic system) once daily, for half a second, has no effect at first, but after two or three weeks, produces convulsions. Goddard also observed that kindling can cause relatively permanent changes in brain excitability. Animals can have seizures for as long as a year after the initial kindling period.
According to John Gaito of York University, over a period of time the bursts of electrical activity kindle similar patterns in adjacent brain regions.[9] Also the threshold is progressively lowered so that smaller doses of electricity trigger convulsions.
It should be understood that mild continuous electrical stimulation does not cause kindling, rather it causes adaptation and tolerance. The stimulation must be intermittent, preferably every twenty-four hours, to be effective.
Robert Post found that kindling can also be induced by drugs such as cocaine or other anaesthetics which stimulate the limbic system.[10] He found that using these stimulants led to changes of behaviour such as increased aggression.
Apart from providing a model for epilepsy, which we know is sometimes associated with mystical insight, and psychosis, which can be thought of as prematurely awakened kundalini activity in one of the chakras, kindling can explain how meditation exerts its effects on our brain and psyche. According to Marilyn Ferguson, "Analogies of the kindling effect and meditation effects – especially of the dramatic kundalini phenomena – are interesting. Obviously, most human subjects don't perceive their experiences as pathological, although they may be somewhat unnerving. The effects typically occur after a history of regular meditation and in an unthreatening setting. There is no onset of seizures in the classic sense, and the nervous system effects appear to be positive over the long run."[11]
Bernard Gluek of the Hartford Institute of Living speculates that mantra meditation might set off a resonance effect in the limbic brain.[12] Mantra repetition is the most obvious form of meditation to be analogous to kindling; however, if we look at Bentov's model, any form which involves sitting absolutely motionless and developing introspection will do the same.
According to Bentov, the loop circuit in the sensory cortex set up by sitting immobile in meditation may stimulate the pleasure centres in the amygdala, the part of the brain most amenable to kindling. This would, over a period of time, lead to permanent changes within the nervous system in an ongoing and progressive manner. This is the aim of meditation and all masters of yoga and the inner arts and sciences tell us that for success, the most important ingredient is regularity of practise and persistence. Whether our experiences in meditation are good or bad is of no consequence. They are all just steps on the way to higher experience, part of the process of preparation for kundalini awakening.
Two important points should be noted about kindling. The first is that it induces relatively permanent changes and the second is that it increases activity in the brain. It steps up the energy processes. This fits in with the theory that meditation can energize the nadis so as to send energy to various centres to awaken higher functions within those centres in order to take them to a higher octave of activity by supplying them with a better energy source.

Meditation and the brain

When studying kundalini we must remember that there are as many methods to awaken it as there are people practising, in fact there may be more methods than people. The four basic methods studied by modern research are raja yoga, kriya yoga, zazen and transcendental meditation. Basically these techniques involve one or more

of the following: sitting, breath awareness, and mantra. Yogis normally divide meditation into either the relaxation type or concentration type of practice. However, we also know that whichever technique we choose we will have to first develop relaxation and then allow the internal process to unfold.

Most of the brain research into meditation has focused on brain waves, which are divided into four main groups and which can be generalized as follows:

एक. ***Beta*:** extroversion, concentration, logic-orientated thought, worry and tension.

दो. ***Alpha*:** relaxation, drowsiness.

तीन. ***Theta*:** dreaming, creativity.

चार. ***Delta*:** deep sleep.

Most meditation techniques show that meditators, however, usually develop relaxation in meditation, with alpha waves being predominant and occasional theta waves, which are different to those seen in sleep, occurring in more advanced meditators.[13–15] This result, the basis of meditation's use in such psychosomatic diseases as high blood pressure and in anxiety, has probably resulted from either relaxation techniques or because the meditators were mainly novices.

Occasionally, in the laboratory, a researcher stumbles on findings which seem to run contrary to the claims of meditation as a relaxation method. In this situation the meditator moves through the usual relaxation process, sinking into alpha and theta, but at this point something startling happens. He again develops beta waves, despite the fact that he is introverted, and these are usually big, rhythmic, synchronized high amplitude waves, unlike the normal small amplitude found in the random chaotic brain waves of normal subjects. This occurrence was first seen in 1955 by Das and Gastant who studied kriya yoga.[16] It was later seen and confirmed by Banquet, who studied transcendental meditation and found that after the theta waves, rhythmic beta waves were produced, present over the whole scalp and "the most striking topographical alteration was the synchronization of anterior and posterior channels."[17] The whole brain was pulsating synchronously, rhythmically and in an integrated fashion. This was subjectively experienced as deep meditation or transcendence.

Banquet states that, "We must deduce, therefore, that the EEG changes of meditation are independent of the interaction between the subject and the outer world but produced by the specific mental activity of the practice. The initiation of the loop between cortex, thalamo-cortical co-ordinating system and subcortical generator . . . could account for the different alterations."[18] This agrees with Bentov's theory of a loop circuit being responsible for the kundalini experience. Levine, studying transcendental meditation, confirmed Banquet's findings of coherence and synchronization of brain waves, both within each cerebral hemisphere from front to back and between both hemispheres.[19] Corby and his associates found that using tantric meditation there was arousal of the nervous system rather than relaxation.[20] The episode of sudden autonomic nervous system activation was characterized by the meditator as approaching the yogic ecstatic state of intense concentration. Corby's subjects experienced: rushes of energy; chills, laughter, changing and varied emotions; early life flashes; total energy absorption; yearning to be one with the object of ideation; a great sense of merger and understanding of experience and its meaning.[21] Corby's meditators meditated, on the average, for more than three hours per day and used more advanced techniques than usually studied in the laboratory.

Kundalini in the laboratory

Though it may be difficult, if not impossible, to record the actual kundalini experience in the laboratory (either because such advanced meditators do not usually talk about their own experiences, or because the laboratory setting and environment is not correct, or because our machinery might interfere with or explode under the force of the actual experience), the research findings do tend to support Bentov's and the kindling model for kundalini.

In the studies of meditation in which activation of the nervous system was found, there was generalized coherence and integration of the brain and/or blissful, ecstatic experiences. The experiences of awakening of shakti recorded within the laboratory setting and their physiological correlates agree with the yogic theory that awakening takes place in mooladhara chakra and travels up to ajna chakra, affecting the deep, primitive, animalistic and energizing circuits within the R-complex and limbic system of the brain, near the medulla oblongata. Energy flows from here to the thalamus to stimulate all the areas of the cerebral cortex simultaneously and thereby creates a loop circuit which gradually awakens latent and unused activity within other areas of the brain. The whole brain begins to pulse as a single unit as energy pours into the central controlling area of ajna chakra.

We can understand that as we progress in meditation, we set the stage for the eventual awakening of shakti within the nadis, chakras and brain. An explosion occurs as we reach the threshold required for kindling to take place. Once we reach this concentrated, integrated state, neurological circuits take over and spontaneously begin to stimulate themselves, so that the energy liberated awakens new centres in the brain,

creating a transformed state of awareness and being at a new and higher level of energy. The process of awakening of shakti has begun.
From this point on as long as we continue our practise, the process of unfoldment continues because once kindling has taken place the effects are relatively permanent. We develop more and more purity and strength, so that we can handle the internal experiences as they arise for longer and longer periods of time, until final awakening of kundalini takes place.

Cross-Cultural Evidence

Kundalini is a transcendental phenomena, one which lies outside the realms of time and space. We cannot understand how powerful the experience of kundalini awakening really is, however, we can see its effects on our lives and the effect that awakening has had in terms of changes in the functioning of society and in various cultures. For example, the effect of kundalini awakening is said by many researchers and yogis to be at the basis of the experiences had by Christ, Buddha, Krishna, Rama, Mohammed, Mahavir and various other great religious and spiritual figures from history.
While researchers continue to scientifically probe the phenomena itself, its components, its related events and ramifications, and its ability to affect machines, another type of researcher is examining the phenomena both in its social setting and anthropologically. As a universal phenomena we can see kundalini everywhere, in every culture and at all times. John White states: "Although the word kundalini comes from the yogic tradition nearly all the world's major religions, spiritual paths and genuine occult traditions see something akin to the kundalini experience as having significance in divinizing a person. The word itself may not appear in the traditions, but the concept is there nevertheless, wearing a different name yet recognizable as a key to attaining a God-like stature."[1]

Altered states

Kundalini induces an altered state of consciousness (ASC), that is, it takes us to realms of inner experience beyond those normally accessible. Arnold M. Ludwig writes, "Beneath man's thin veneer of consciousness lies a relatively uncharted realm of mental activity, the nature and function of which have been neither systematically explored or adequately conceptualized."[2]
Ludwig and other ASC researchers cite daydreaming, sleep and dreams, hypnosis, sensory deprivation, psychosis, hysterical states of dissociation and depersonalization, pharmacologically induced mental aberrations, sleeplessness, fasting and meditation as examples of ASCs. Anything can induce an ASC, any place or event can trigger a change in consciousness, however, usually we have to manoeuvre ourselves or use some agent to bypass the so-called 'normal' functioning of the brain. We can say that our normal state of consciousness is the one in which we spend most of our waking lives.
There are many people, however, who believe that the state of consciousness most people exist in is very limited and fixed, itself a retarded, degenerate and unhealthy state which induces fear of change, neurosis and disease. In terms of our inner experiences we are like retarded dwarfs, like the flea kept under a glass who, after hitting its head on the glass a number of times, ceases to jump hundreds of times its own height but rather, even when the glass is removed, continues to hop at a reduced capacity far below its innate potential. Yogis claim that we are like the flea, pathetic shadows of our former selves and far less than our potential, confined by vague fears and illusions, ghosts and memories in the mind. We are much more than we think we are.
The kundalini experience is at the peak of human evolution. It is the absolute and final state attainable by man, the experience in which he realizes and merges with his pristine glory; the ultimate ASC. All other experiences fall short of this and are mere steppingstones on the way, making up the repertoire of our lesser human lives. The real yogi or swami is the master of all realms of consciousness and can move into and out of any state he wants at will, depending on the degree of his skill and mastery. Various cultures have developed ways and means to attain these different realms of consciousness, each varying in its capacity to do so.
According to Erica Bourguignon, an anthropologist at Ohio State University, 90 percent of human societies practise some kind of institutionalized ritual to achieve altered states of consciousness.[3] For example, there is the solitary-vision quest of Sioux warriors, the hallucinogen-powered flights of South American shaman, the dream oracles of the Senoi people of Malaysia, the tribal dances of the Samo people of New Guinea, and the whirling dances of the Sufi dervish, to name but a few of the better known societies.
In the West we use alcohol and drugs, revival meetings, rock concerts and discotheques with their mind and logicnumbing, trance-inducing, megadecible music and 'tribal' dance. Are we so far from 'primitive' societies? Bourguignon wonders, "The fact that they are nearly universal must mean that such states are very important to human beings." The need for attaining higher states of consciousness seems to be as basic as the need for eating or sleeping.
Somehow we have forgotten at our conscious, normal level of consciousness, that we have immense potential

and that we can achieve bliss, knowledge and inner experiences which are more satisfying than the monotonous, humdrum existence we lead at present. Somewhere in our subconscious minds, at another level of consciousness, we know that something is missing and this knowledge nags at us. We want to get away from it all, to have a holiday (from the root for Holy day). From this there arises an instinctive and irrepressible urge and drive to fulfil ourselves and to attain higher and better states and experiences, though we may often fail to achieve them or real inner satisfaction. The alcohol ritual is one example of a self-defeating and destructive attempt to achieve true joy and inner bliss.

It appears that our methods are incorrect for attaining inner fulfilment, satisfaction and security. We have lost the keys and can no longer gain access to the higher and transcendental. We have been thrown out of the Garden of Eden. It is for this reason that so many people have turned to yoga, meditation and the transcendental sciences for the means and techniques to enlarge their repertoire of experience and to attain insight into themselves and reality.

Kundalini, a universal phenomenon

Reports have come from all over the world indicating that there is a psychophysiological phenomenon existing outside the barriers of social, cultural, religious, geographical and temporal boundaries, and which resembles the phenomenon called kundalini by the yogis and sages of India.

In Northwest Botswana, Africa, the *!Kung* people of the Kalahari Desert dance for many hours to heat up the *n/um* so that the *!kia* state can be obtained. This state of transcendence resembles that in many yogic texts on kundalini in which states of consciousness beyond the ordinary, and participation in eternity, are described. One tribesman reports: "You dance, dance, dance. Then the *n/um* lifts you in your belly and lifts you in your back, and then you start to shiver . . . it's hot. Your eyes are open but you don't look around; you hold your eyes still and look straight ahead. But when you get into *!kia* you're looking around because you see everything."[4]

Judith Cooper writes about the *!Kung*: "In one of the darker corners of the Dark Continent the *!Kung* people of the Kalahari keep in touch with the gods. Two or three nights a week the men dance around a fire, graceful as leopards, to the sonorous drone of the women's chants. Soon the mood turns solemn, and the night air swells with unseen presences. Sweat rolls down the dancers' bodies like sweet rain, as the *n/um*, the healing power, starts to boil. The moment of transcendence is painful. When the inner fire shoots from their bellies up their spines, the dancers shiver and tremble, fall to the ground or go rigid as stone. Some of them dance into the fire and out again, perfect as gods, their feet unburned. They can see into the essence of things now, even into the insides of other people, where malignant ghosts feed on diseased livers or prevent the conception of sons. Laying their healing hands on the sick, they bid the *n/um* to drive out the forces of darkness."[5]

In the Chinese Taoist tradition it is said that when prana or *chi*, the vital principle, has accumulated in the lower belly, it bursts out and begins to flow in the main psychic channels causing involuntary movements and sensations such as pain, itching, coldness, warmth, weightlessness, heaviness, roughness, smoothness, internal lights and sound and the feeling of inner movement. It may cause the physical body to brighten and even illuminate a dark room. Yin Shih Tsu reported that he felt heat travel from the base of the spine to the top of the head and then down over his face and throat to his stomach.[6]

These kinds of reports tally exactly with the experiences of yogis who describe kundalini as travelling up the spine with heat and light or with the surging energy of a snake preparing to strike. A classical description of kundalini from the yogic tradition comes from Swami Narayananda: "There is a burning up the back and over the whole body. Kundalini's entrance into sushumna occurs with pain in the back . . . One feels a creeping sensation from the toes and sometimes it shakes the whole body. The rising is felt like that of an ant creeping up slowly over the body towards the head. Its ascent is felt like the wiggling of a snake or a bird hopping from place to place."[7] This also sounds very much like the description of the so-called 'primitive' people of the *!Kung* tribe in the Kalahari desert in Africa.

In medieval Spain, St. Theresa of Avila described her experience, which yogis call the awakening of nada, the manifestation of transcendental consciousness as sound: "The noises in my head are so loud that I am beginning to wonder what is going on in it . . . My head sounds just as if it were full of brimming rivers . . . and a host of little birds seem to be whistling, not in the ears, but in the upper part of the head, where the higher part of the soul is said to be; I have held this view for a long time, for the spirit seems to move upward with great velocity."[8]

Conclusion

The above are classical kundalini type experiences, but they have occurred in different geographical locations and at different times in history, because kundalini is not dependent on time and space. However, few cultures have documented the kundalini experience so well or consistently as the sages in India. The Indian culture seems to have been ripe to allow the yogic sciences to be preserved, cultivated and revered. As a result, a sublime philosophy has emerged and has been recorded in many books, a few of which have come down to us

through the ravages of time and history. Books such as the *Bhagavad Gita*, the yogic texts such as *Yoga Vashishta* and *Hatha Yoga Pradipika*, and the sublime beauty of the books of the Upanishads and Vedanta, which have inspired many of the great men and women of history from all over the world, are testaments to the existence of this great culture. Sophisticated maps of consciousness, charts to allow us to enter the sublime bliss of altered states of consciousness and meditative experience, myriad techniques and processes, and untold works and books for guidance have emerged and have been handed down over thousands of years. Nowhere else has the kundalini experience been so well, richly or scientifically recorded in all its sublimity and variation.

Swami Vivekananda sums up the whole question of kundalini as a universal phenomena when he states: "When by the power of long internal meditation, the vast mass of energy stored up travels along the sushumna and strikes the chakras, the reaction is immensely more intense than any reaction of sense perception. Wherever there was any manifestation of what is ordinarily called supernatural power or wisdom, a little current of kundalini must have found its way into the sushumna."

We see then that an experience exists which is one but which has had a vast impact on society and culture wherever it has occurred. The experience is one but the names are many. Yogis call this the awakening of shakti or kundalini and have developed a vast, intricate, systematic and progressive science by which they can awaken this power which lies dormant in each of us and one which can evolve ourselves and society to new and undreamed of heights of experience and achievement.

Analysis of the Chakras from a Psychophysiological Viewpoint

PSYCHOPHYSIOLOGY

Swami Shankardevananda: What are the psychodynamics of the chakras?

Swami Vivekananda: From a physiological viewpoint there are aspects of the chakras that deal with mood, with the mind, aspects dealing with experiences on the psychic plane and also aspects concerned with the energy turnover of the body and mind.

The brain, which is divided up in terms of its emotions and cognition, can also be divided into the aspects of the different chakras. It seems to me that from the physiological and anatomical point of view, the chakras are the sum total of the input and output of the different segments of the body. The throat (vishuddhi) section deals with perception, especially the voice. Many of the psychic aspects of this chakra are actually telepathic communication. The chest (anahata) deals mainly with the love aspect. The upper abdomen (manipura) deals with the assertiveness and drive aspect. The lower abdominal or upper pelvic area (swadhisthana) deals with the pleasure aspect. The lowest segment (mooladhara), according to Freud and many yogis before him, deals with security, possessions and material objects.

Consider manipura chakra. It deals with hunger and it is directly connected with hunger centres in the hypothalamus. It is closely related to the next chakra down, swadhisthana, which deals with pleasure. The hunger and pleasure centres are adjacent in the posterior part of the hypothalamus. They are so close to each other that some of the cells actually intertwine and it is hard to separate which is which. It is interesting to note that when people are sexually tense and sexually dissatisfied, they start reaching for sweet things – they get hungry, start putting on weight and all that. This indicates the close interconnection of these two chakras.

There are also what we can call energy circuits involved in these interconnections. These energies can be directed up or down. If the instincts or desires related to specific areas are not actually satisfied, then there is a tendency for the energy to build up. We see it especially in relation to the sexual impulse, which is connected mainly to swadhisthana, and also partly to mooladhara and manipura. An unfulfilled sexual life at swadhisthana level tends to redirect energy either into the desire for power and dominance at manipura or the neurotic craving for possessions at mooladhara.

Energy is built into this chakra system and all of its connections with the hypothalamus and the limbic system. The limbic system, amongst other things, generates a continuity of emotions, and emotions of course motivate action. If there is, for example, competition, then anger is stirred up within the solar plexus, stomach areas and related organs, including the adrenal glands. The adrenals, of course, activate a person to fight if it is over territory or food. Also, adrenaline increases the sugar content in the blood by breaking down glycogen in the liver, so it keeps the animal going even though it is hungry and short of food. If necessary, adrenaline will supply the bloodstream with sugar, so it can win the fight and get food.

It seems to me that a lot of the physiological energy that is inherent in all these chakra circuits is this sort of energy. I do not really believe it is energy per se, but I think it is nerve impulses, for instance in the case of

manipura chakra, stimulated by a block in blood glucose which then activates the stomach and the hunger centres in the hypothalamus, which then activates these mechanisms.

Swami Shankardevananda: So you do not believe in a specific localized energy, but a total body functioning within that circuit. And one circuit becomes dominant if it is neglected or overactivated.

Swami Vivekananda: Yes. It can be constitutionally dominant in a person too. You see people who are all manipura chakra, a lot of drive, ambitions and right in there. They are not sexual people (swadhisthana motivated) and they might not even have a security drive (mooladhara motivated). I have known many business people and lawyers who dabble here and there and do it only for the fun of the game. They are just very competitive people. Everyone says to the wives, "Well, it must be great to be married to a guy like that," and they say, "Ugh, he has little swadhisthana (sex) or anahata chakra (love) working. He is a bad husband, but makes a very good provider (manipura)."

Swami Shankardevananda: In a study of sociopaths and those people who are fearless, it was found that there is in fact very little difference between them. People who are testing jet planes and rocketships and climbing mountains without ropes etc. have fundamentally the same character as sociopaths.

Swami Vivekananda: If a person's behaviour is accepted by society, then he is a hero. If it is unacceptable he is a psychopath. It reminds me of the old joke that you can murder someone if the government approves of it. This is interesting because these people have that same kind of drive. They are driven by an overactive manipura chakra.

Mooladhara chakra deals principally in security, swadhisthana principally with pleasure, manipura principally with assertiveness, courage and personal power, anahata with love, vishuddhi with communication out and also the ability, mainly because of the perception of our external environment, to feel at home virtually anywhere. It is a state of consciousness that is inherent in vishuddhi chakra. When it develops to a certain point you can be sitting on a pile of garbage and still everything is just right. Ajna chakra, of course, deals with intellect, intuition and the psychic power (siddhis) such as telepathy.

As well as these qualities within the different chakras there is another parameter, which is the degree of evolution. Each one of us has these circuits constitutionally energized to different degrees. One person may have a lot of energization of swadhisthana chakra; that person is very much pleasure bent, and has perhaps less development at manipura or anahata.

Swami Shankardevananda: That would be very much a hormonal thing depending mainly on the drive from the hypothalamus.

Swami Vivekananda: That is right. I have not thought very much about what governs the constitutional factors of it. Each one of us is proportionately energized differently in different chakra circuits. Each one of us strikes a different chord. There is a different frequency of energization of the chakras. There are individual differences between each one of us, because each one of us has different degrees of evolution of the quality of the manifestation of each of the chakras. A sociopath who goes round beating up old ladies to steal their handbags, and an astronaut, may have the same chord. They may be identical in the level of activity of each of the chakras, but the guy who is an astronaut, hopefully, has a higher degree of evolution in most of his chakras. So these are two important parameters which define the qualities of the chakras – percentage of activity and degree of evolution. These define the character of each person.

Swami Shankardevananda: You mentioned that there are chakras which express energy and certain chakras which take in energy.

Swami Vivekananda: No, what I was saying is that we know these circuits exist in anatomical form, that there are whole areas down there in the body which do not only trigger off something up here (in the brain), but are also triggered by something up here. And we know that there are, for instance, the hunger and the sensual centres in the hypothalamus. We know that they are directly connected with the relevant organs in the body. As the hunger builds up, more neuronal activity builds up within those circuits. And if an emotional component comes into it, it's very likely that other parts of the limbic system will start generating energy too. You will go rushing around to get something to eat as quickly as possible. This implies that there is an increased neuronal activity within that circuit.

People talk about energy within those circuits, and they are certain it is an energy. They say these circuits are energized because when they start getting activated, you can feel throbbing, shaking, etc. But is it energy like electricity running through a wire, or is it in actual fact only a message like the electricity running through a telephone wire? The mere fact that a person shakes can mean that it is a message that is being transmitted to the muscles and the muscles do all the shaking.

I tend to prefer the physiological point of view which says that it is neuronal activity; that is, the nerves and circuits conduct impulses and the muscles create the shaking and energy.

Swami Shankardevananda: But there is energy even in neuronal activity.

Swami Vivekananda: Well, there is, but the energy is produced secondarily to the neuronal activity. The primary object of the circuit is to convey an impulse. The message is carried and it uses energy as a carrier in the same way as a telephone uses energy. You would not get a telephone wire and try to light a 100 watt bulb, because there is just not enough energy there. Telephone wires run only on about 2 volts; it is not primarily an energy transmission, but primarily a message transmission; the energy is a secondary issue and comes from another source.

Some people, by their nature, have some of these circuits much more activated and 'energized' than others. There are some people who are very much more into the whole manipura thing. They eat a lot and have big muscles; they are all manipura chakra. You get anahata people who are very paternal and loving and always sensing other people's feelings, everywhere they go. The same applies to the other chakras.

Chakra types can be easily seen at a party where there are a whole lot of people around and you do not know anybody. Then you will see the person who's very much into feelings will start picking up all over the place who is kind and who is not kind. That is what he perceives in the environment. He is predominantly an anahata type. A person who's into the intellectual trip will listen to all the conversations going on and if there is good intellectual tone, he will fit into that circle. If a group is talking about football or something like that, he will go straight past. He will be the vishuddhi/ ajna type. Then you will get the manipura chap who will notice first of all who's in the power scene and he will start associating with that. If there is no obvious power position, it usually develops towards the end of the night. Sometimes you will go into a place and say "That is it." It is a special chair and a special place. Now if you are on a power trip you go and sit there.

The emotional person, when he perceives the scene, is perceiving the feelings all around the place, the swadhisthana chap will be seeing other things such as food, sexual encounters and so on. Each one of us has a preference in these things, and that preference seems to me to be driven by energization or activation of those particular circuits which may be predominating. And some people are balanced and versatile and will fit into any situation. These people are the yogic types.

I think there is an inbuilt rhythm and activation of these particular circuits within the body. I somehow suspect that we go along on a number of different levels of consciousness at the same time. Sometimes we have dreams of total experiences of something that is going to occur in three or four months' time. That means time, instead of being a longitudinal thing, is a vertical thing. How do we explain that in our neurophysiological framework? There are a lot of experiences that are difficult to explain scientifically. I don't think that necessarily means that a physiological explanation is invalid.

These days it is possible to measure certain physical manifestations of chakras and the dissociated chakras. Maybe you could get a personality break of a person who was obviously into a certain chakra and test the activation of that chakra. I think the energy around the chakra is easily explainable in that it is the energy that would be given off by the activated field.

Swami Shankardevananda: In terms of circuits, some of the chakras have more receptive properties, especially in mooladhara and ajna, whilst certain chakras seem to be more expressive, such as swadhisthana and manipura.

Swami Vivekananda: Probably it is associated with the jnanendriyas and karmendriyas (sensory and motor nerves).

Swami Shankardevananda: All the chakras must have a dual purpose: there must be a receptive and active side to them. For example, ajna is receptive to psychic and intuitive energy, but it also transmits at the subtle, telepathic level. Vishuddhi, which expresses and communicates that intuition at the verbal level, simultaneously expresses compassion felt through anahata, and also expresses the experiences felt through manipura and swadhisthana. All chakras have a twoway channel and that is because of ida and pingala.

Swami Vivekananda: I think that vishuddhi expresses the qualities of the other chakras only as an agent of their quality, because the other chakras will express energy in a different way. If you are with a person who is loving, especially if you get close, you can feel the love pouring out. Therefore, anahata is expressing in that way, but I think that anahata would use vishuddhi chakra to say the words that go with it.

Swami Shankardevananda: Yes, the energy flows through the other chakras, so the activation of one chakra affects them all and modifies them according to its major harmonic, but in its own way. Manipura and swadhisthana chakras would then become love dominant if anahata becomes active. All the other chakras would then line themselves up with anahata.

Swami Vivekananda: Manipura chakra is an expressive chakra and if you feel high in manipura, then it would tend to flow out love more than feel the experience of love, which is anahata.

Swami Shankardevananda: There is a definite connection between mooladhara and ajna. Also, there appears

to be a connection between swadhisthana, vishuddhi and bindu, a very direct connection, and lalana, which is a sub-chakra of vishuddhi. Then it seems that manipura and anahata are also related. This intimate connection between the chakras is symbolized by the seven candles on the Hebrew candlestand (menorah). This is a representation of how chakras are interacting, but actually it is a much more complicated diagram in which all chakras interact with each other. We can regard mooladhara and swadhisthana as being tamasic chakras, manipura and anahata as being predominantly rajasic, and vishuddhi and ajna as being sattwic. These pairs function together. Vishuddhi and ajna, for example, are connected on a receptive, expressive merger, one being active and the other being receptive.

Swami Vivekananda: But I see rajasic and tamasic qualities being in each of the chakras and I see the chakras as being horizontal rather than a vertical ladder form. They all have qualities from rajasic, right through to sattwic.

Swami Shankardevananda: That is also true. Some people think the word tamasic carries moralistic connotations.

Swami Vivekananda: In the context of evolution, is the bliss that the yogi experiences any different to the bliss of orgasm? It might be at a more highly evolved level. Is the selfish love of a mother for her child, to the exclusion of all other children, anything more than just a lower level of transcendental love?

Swami Shankardevananda: In his article on kundalini, Carl Jung says that from above manipura chakra you leave the whole sphere of the earth behind, the individuality – and the diaphragm which lies at the manipura level could be an important anatomical separating component as far as the chakras are concerned. The movement away from individual love towards universal love takes place at that point just above the diaphragm – anahata chakra.

Swami Vivekananda: It is very likely that these different opinions are all right. The mountain looks different from different angles, but from above you see all the people looking at the same mountain. The problem comes when you go back down to earth and talk to all the individual people. It is very difficult to describe what you experienced when you saw the whole mountain. This is why we get so many different opinions, philosophies and religions.

MOOLADHARA AND SWADHISTHANA CHAKRAS

Swami Shankardevananda: Can you discuss the nerve complexes associated with mooladhara and swadhisthana chakras?

Swami Vivekananda: Well, for all of these segments there are somatic nerves, which deal with the sensory input and the voluntary motor output, and also there are the autonomic nerves, divided into sympathetic and parasympathetic. And usually there is an appropriate endocrine gland for each segment, like the pineal, pituitary and thyroid. The exception is mooladhara, and to date, medical science has not found an endocrine gland associated with it. This of course does not mean that one will not be discovered in the future.
Let us try to work out the psychophysiological aspects of mooladhara. In the male it is actually associated with the base of the penis and with the female, the cervix. So it has a very deep-rooted sexual link.
If you repeat a mooladhara chakra mantra and you concentrate in that area somewhere, you will feel a certain vibration occurring. Now what is the mantra doing? Is it stimulating some physiological organ, or is it some sort of occult stimulation? Is it stimulating a physical organ or is it activating a lot of energy which seems to appear in a certain place which we call a chakra? I think it is perhaps the last one of these.

Swami Shankardevananda: I believe that the mooladhara trigger point and the place of actual experience may be different, but the general location of mooladhara chakra is certainly in the perineum; it is clearly felt in that area. If it is felt higher, then it is not mooladhara chakra, it is swadhisthana. Either the mantra is wrong or the vibration is stimulating something else which is more receptive and reactive.

Swami Vivekananda: Is there a physiological basis for this? It is quite possible that the repetition of a mantra is stimulating the spinal cord. You can certainly feel it in the area being stimulated and it is not only there, because all the fibres that are coming out from the body are stimulated. Therefore, no matter at what level you stimulate your spinal cord, no matter what chakra is stimulated, you are going to collect the fibres from so called mooladhara chakra. At swadhisthana chakra you will also get the mooladhara chakra fibres; at manipura you get the mooladhara fibres back to swadhisthana and manipura as well – and all the way up. Mooladhara chakra is always there in the act because its fibres come from the lowest part.

Swami Shankardevananda: Could we consider the sexual energy of mooladhara and its possible transmutations?

Swami Vivekananda: This basic sexual energy that Gopi Krishna has written about is actually the sattwic or

subtle essence which can be perceived when the consciousness becomes very sensitive. This is the essence of the kundalini experience, the sublimation of sexual energy, the basic life force which is the source of all generation, regeneration and reproduction. Gopi Krishna felt what he was seeing was semen being converted into energy and distributing itself throughout the body. I feel that what he was perceiving was a clairvoyant view of energy given off by the simple nerve fibres in those organs he was talking about. However, he identified it as semen because that is what is written in the scriptures. I do not know what women are supposed to have, he did not mention that and I do not think the scriptures do either.

Swami Nischalananda: The *Hatha Yoga Pradipika* and certain tantric texts do talk about women; however, generally that side has been neglected. According to yoga the sexual energy in men and women is sublimated and transmuted into the ascent of the kundalini. The starting point is mooladhara. For some reason, the Buddhists say that the ascent commences at manipura, not mooladhara. How is it that the enlightened Buddha completely bypassed the two lower chakras? Actually the whole concept of where kundalini lies is a matter of experience. I don't think that Buddha actually said that kundalini starts in manipura; more likely he stated that real spiritual evolution starts from manipura. Swami Satyananda has said many times that only when the kundalini reaches manipura is it stabilized. It starts in mooladhara but stabilizes in manipura.
I think this apparent discrepancy comes because of the philosophy of Buddha who was a jnani, and he didn't get much into kundalini yoga. Vajrayana, on the other hand, which was an offshoot of Buddhism at a later date, is very much concerned with mooladhara. But let us get back to the functioning of mooladhara.

Swami Shankardevananda: Mooladhara chakra has two basic modes of function, one is energy depleted and the other is energy activated. Within that system there is a sick and a healthy mooladhara. What are the symptoms of these different states of mooladhara chakra? It is simple – you are either sick or healthy, balanced or unbalanced. If you are unbalanced you are going to have ida over or under active or pingala over or under active. You are going to have physical and mental symptoms, fear, insecurity and all those things. Freud said that everyone who denies mooladhara becomes constipated and hoards money. Every miser is constipated. These symptoms may be mild or very extreme. In the fully awakened state they are either going to rip you to pieces or take you to a higher awareness. So what is the basic quality of a well functioning mooladhara chakra?

Swami Vivekananda: Renunciation.

Swami Shankardevananda: We can say that security and renunciation are interchangeable in the mooladhara system. We can say that in this chakra basic security is the key. Renunciation obviously implies security and if you are secure within yourself, you don't need any external security.

Swami Satyadharma: When awakening of mooladhara takes place then there is no such problem as insecurity.

Swami Vivekananda: Of course, this is the state of consciousness of an awakened mooladhara. A low energized mooladhara chakra generally means low vitality, emotional insecurity, fear of the future. I also think low self-esteem is involved in this. It almost forms the syndrome of depression, although you don't necessarily have to get the joylessness of the low energized swadhisthana chakra. If there is low evolution and high drive in mooladhara, then you get the ambitious person out to collect as much as he can. He can be a multimillionaire and still accumulate all sorts of things because he still feels insecure. The security is a state of consciousness, not a physical reality. As mooladhara chakra starts to evolve the person attains security, which is totally unrelated to circumstances.
You can see varying degrees of renunciation not only between sannyasins and the community, but within the community of sannyasins as well.

Swami Satyadharma: When energies pool at mooladhara chakra, do they stimulate or aggravate the chakras? What is the difference between stagnation of energy and activation of the chakra?

Swami Vivekananda: Well, I just see that the mooladhara circuit in some people is sometimes poorly energized; the whole circuit itself has low energization. This varies between people and varies within people, depending upon cosmic events, the position of planets, the weather and all sorts of things, including psychological factors such as disappointments, hurts and threats to one's security. It varies with each of us. Some people are very much in mooladhara; hooked on the basic sexual aspect of mooladhara in which case they are very much involved in money and possessions. If they are low energized, they will still think about these things, but they will not do anything about it.
I think you need a certain amount of energization to produce the drive that is inherent in each chakra; the basic sexual hunting drive in swadhisthana chakra, the territorial and dominance drive in manipura and the nurturing drive in anahata chakra. Remember, there are two parameters, the amount of energization of each chakra and the degree of evolution.

It seems that yoga practices balance the energy inherent within each of the chakra circuits, and by virtue of eliminating the blockages (samskaras), evolve the quality of the chakras at the same time. And of course, if you have the grace of the guru you are on the express line.

Swami Satyadharma: So does pooled energy act to block or can it be used to activate the chakra? For example, if a person has a lot of pooled energy in mooladhara, would that be an energy block or could that pooled energy be utilized to activate and awaken a chakra?

Swami Vivekananda: It can be used to activate it if the psychological blockages are eliminated.

Swami Shankardevananda: I think there is a difference between storage and blockage. The ability to hold or store energy takes place consciously, whilst having an unconscious or subconscious blockage leads to repression.

Swami Vivekananda: And repression of a highly energized chakra can produce all sorts of physical symptoms, such as muscle tension, malfunctioning of internal organs, etc., as well as emotional problems.

Swami Shankardevananda: What are the psychological effects of mooladhara awakening?

Swami Vivekananda: As I have already said, renunciation.

Swami Shankardevananda: The feeling of separation, the beginning of your individual awareness, awakening to the fact that you are separate from something else.

Swami Nischalananda: Primal alienation or something like that.

Swami Shankardevananda: Do you think that the basic energy at mooladhara is anxiety, fear, or is it insecurity?

Swami Vivekananda: The basic emotion? Well, it depends on the energization of the circuit. If there is not much energy, it will tend to be depression and hopelessness. But if there is a lot of energy, it will then depend upon the evolution of the chakra. If it is little evolved, then there will be intense insecurity, which is anxiety. If it is highly evolved there will be a sense of oneness and complete security. Generally mooladhara is blocked to some extent in most people and blockages may manifest as muscle tension.
Muscle tensions are manifestations of the circuits of mental blockages, samskaras. It is the samskaras that keep down the evolution of the quality of consciousness that is within these chakra circuits. I think that low evolution, muscle spasms and the maladjustments of the organisms that are supplied by that part of the autonomic nervous system are due to psychic tensions.

Swami Shankardevananda: These psychic and personality tensions are due to various events in the environment.

Swami Vivekananda: That is right. The inner unconscious conflicts coming into conflict with certain events in the environment. For example, if a person feels very insecure and someone steals a valuable possession from him, he may go into an absolute frenzy. This is opposed to the reaction of someone else who does not have the same sort of conflicts and insecurities.
If a person cannot express the feeling that is involved at mooladhara, that feeling can express itself in somatic problems like spasms of the muscles, in autonomic problems, blood pressure, constipation, and who knows what else, maybe functional urethritis, cystitis, colitis, rectitis, dysmenorrhea and so on.

PSYCHOSIS

Swami Shankardevananda: Would you associate a highly energized, low evolved mooladhara problem as the cause of manic depression?

Swami Vivekananda: I think manic depression is an ida/ pingala thing. We are in another dimension there, because a manic person will undergo all the manifestations of a very highly energized and controlled chakra. He will be rushing around gambling all his money away, trying to get more, getting into all sorts of sexual exploits, going round pushing other people around, the rajasic aspect.

Swami Sambuddhananda: Would you say that schizophrenia and paranoia are related with ida and pingala imbalance?

Swami Vivekananda: Yes, there are people who are stuck in ida. Ida is very much overactive. It is interesting that research shows that the taking in of negative aspects of the environment through the right hemisphere (ida) is paranoia. This is what paranoia is all about. A lot of people, some of them quite highly evolved people, who have specialized much in ida are a bit paranoid. Ida seems to have a negative aspect about it. Even if you come into it at a high level of consciousness, it seems to have a bit of a negative pull. If you are going to activate your chakras, you have to make sure your ida and pingala are balanced.

Swami Shankardevananda: But manic depression, psychosis and other mental problems relate to either mooladhara or ajna because it is only at these two points that you have the fusion of ida and pingala. Therefore, psychosis, manic depression and all these things would seem to relate very much to the mooladhara/ajna circuit. If ida and pingala are coming out of mooladhara chakra, then what would be the mechanism dealing with psychosis?

Swami Vivekananda: I think that ida and pingala are only related to the activities of the cerebral hemispheres.

Swami Shankardevananda: But the whole body is controlled by the hemispheres. The whole body gets the energy. Arteries and veins, sensory and motor nerves, right and left hemispheres are all reflections of the ida and pingala process.

Swami Vivekananda: I see ida and pingala anatomically up here in the brain, not crossing down the spine. I believe that ida and pingala crossing each other is a concept and a symbol of experience.

Swami Satyadharma: I think that awakening of mooladhara is the beginning of psychic awareness. That is why with mooladhara awakening, people often become disturbed.

Swami Vivekananda: Yes. They can get caught in the psychic consciousness, which is the consciousness in which you have hallucinations, etc.

Swami Shankardevananda: It is much more powerful than anything they have ever experienced before.

Swami Vivekananda: We slide in and out of it twice a day anyway, even if we are not doing any formal closed eye meditation techniques. I think if you hold the awareness at the psychic level, and you can do it with yoga nidra, you will experience a state in which there is thought blocking – what is called thought disorder – where one thought leads on to another one that is unrelated to it and it just goes off into the distance. Paradoxical thinking – where two paradoxical things can exist together, hallucinations, voices talking to you, you see things and so forth.

Swami Shankardevananda: So, therefore we assume that pingala is blocked and ida is flowing. All that stuff is coming out through ida from mooladhara; basic subconscious material.

Swami Vivekananda: At the same time there is psychic withdrawal.

Swami Shankardevananda: Yes, so what does that imply?

Swami Vivekananda: If there is a psychic withdrawal, then even though we appear to be in communication with the outside, in actual fact we are still inside from the psychic point of view. Paradoxical thinking, suspicious feelings, voices and all these things, and not being able to keep your thoughts together on one topic for any more than a couple of seconds; all these come from a psychic, inner plane.

PHYSICAL DISEASES

Swami Shankardevananda: What about physical disease associated with mooladhara chakra problems? We have already talked about constipation; this of course brings about things like haemorrhoids.

Swami Vivekananda: There are many types of constipation involved too – of energy, emotions, information – all inherent in mooladhara chakra as hoarding of any type.

Swami Gaurishankar: What about disease?

Swami Vivekananda: Statistics involved in diseases in this area tend to relate to the manipura and anahata areas, and the diseases of hypertension, heart problems, peptic ulcers etc. I assume many diseases of the lower excretory and reproductive organs are associated with a malfunctioning mooladhara.

Swami Shankardevananda: Cancer?

Swami Vivekananda: Yes, of the rectum and bladder.

Swami Shankardevananda: The helplessness associated with it too?

Swami Vivekananda: I don't know if it is all cancers we are talking about now. I don't know if they would be segmental or not. Hypertension, for instance, appears to be a generalized condition. It is mainly related to the manipura chakra circuits. Cancer may well be a generalized condition that is related to one of the chakras, perhaps mooladhara.

Swami Paramananda: How far can you take the relationship between the chakras and the physical organs like the heart? If the heart is not functioning well and it affects the anahata chakra which is love, can that also mean that there is a lack of love going through that person and physically it comes out in anahata chakra and the heart as disease?

Swami Vivekananda: Yes, it can be in both. If a person has a need to receive love and it is not coming, and/or that person has imbalanced constructions of love, then anahata problems can arise in the form of cardiac problems such as angina, palpitations, etc.

Swami Paramananda: Do you think that applies to all the chakras? If you find a particular organ not functioning in a sick person, does it mean there is a deficiency of the qualities of the chakra related to that part of the body?

Swami Vivekananda: As a general rule, yes, but you can get other problems as well. For instance, you can get an activation of manipura chakra, which activates the sympathetic nervous system which produces restriction of the coronary artery.
There is interaction between the different chakras, and this is the beauty of a well-taught yoga class – it balances all these qualities, and balance is the key to the whole thing. Rather than trying to work on one area, which is a more specific medical style, yoga therapy works on the whole human structure.

Swami Muktibodhananda: How do the physical organs relate to the chakras and spiritual evolution?

Swami Vivekananda: Consider hysterectomy. Let us assume the wrong woman is wheeled into the operating theatre and she has a hysterectomy. This will then cut off the end organ for a lot of nerve fibres and the atrophy will run up the nerves and eliminate the brain centres involved in that. This is an example of a deficiency in the organ producing changes in the centres involved, the circuit. Does that make it any more difficult for her to realize higher aspects of swadhisthana chakra?

Swami Shankardevananda: It depends how much of the centre is lost. If she just loses the uterus and not the ovaries, for example, all the hormonal secretions will be maintained. As women reach menopause they will undergo a natural hysterectomy.

Swami Vivekananda: Yes, but they don't lose the nerve endings. When the uterus is removed, because the nerve endings are useless, they atrophy. Does this affect the associated chakras?

Swami Nischalananda: Swami Satyananda says it does not make any difference if there is a vasectomy, because it is only the physical body. I think, as regards swadhisthana for example, that if they are already on the spiritual path and have developed some psychic awareness, then that operation would definitely not affect them much, if at all. If they had no background of yogic practise, then probably the destruction of that organ would slightly hamper progress, because initially you depend upon those organs to stimulate something, especially in the practices of hatha and kriya yoga. If you follow the path of bhakti or jnana yoga, of course, it makes no difference.

Swami Shankardevananda: If you lose one centre or two centres, physically I think it does not hinder you because a lot of other centres are left. There are tons of potential left within the brain.

Swami Vivekananda: To sum up, we function on physical, emotional, mental, psychic and spiritual levels. The chakras span all these levels. The purpose of yoga and tantra is to stimulate the chakras at all these levels. Then, and only then, can we become healthy human beings.

MENTAL PROBLEMS

Swami Sambuddhananda: What is the cause of depression?

Swami Vivekananda: I think low activation of the swadhisthana circuit is the prime cause of depression.

Swami Shankardevananda: I thought it was due to low activation in mooladhara.

Swami Vivekananda: Well, the qualities in both these chakras are very close.

Swami Shankardevananda: So what is the difference between mooladhara and swadhisthana?

Swami Vivekananda: You can see the different qualities in the various types of anxiety you see in different people. In psychiatry, the various forms of anxiety all come under the name of anxiety, yet they are all different syndromes, and they are also related to different chakra circuits. People with a low energized mooladhara chakra are not just apprehensive about the future, they also feel insecure about the present. They simply don't feel that this is a secure world, and the state of consciousness they have at any time is that things are dangerous.
There is another type of depression which I perceived in a woman who was forty-five years of age. Her husband had left her when she was about thirty-five, and she led a very quiet life. But she was still pretty energized in swadhisthana chakra. She was describing the anxiety that she had. Through empathy I started to experience what she was describing. It was a sort of quivering vibration going on in the pelvis. It was a quivering all around the area of swadhisthana chakra, not specifically genital, but all around the upper part of the pelvis. It really was a type of anxiety.

I gave her the general swadhisthana practices such as shalabhasana, etc. She improved a lot. The yogic practices seemed to deactivate her pent-up emotion. I think it was just sexual tension that she had in that area and she was perceiving it as anxiety. She also had a fear of it because she did not know what it was.
There is another case of depression which is a wellknown one – butterflies in the stomach, accompanied by palpitations, which is just activation of the sympathetic nervous system. One case I saw was a taxi driver who had a minor accident in his cab. He got this phobia and he couldn't get in his taxi without experiencing butterflies. In Aruba (South America), where he lived, taxi fares are minimal so that the taxi drivers are really hard up. This man had to employ someone else to drive his cab for him and he was losing money. He had been off work for six weeks. Every time he went up to his cab he would get this terrible churning in the stomach and he developed hypertension. He was a very dynamic Aries.
So I thought, "What to do?" I taught him kunjal in order to get all that energy out of manipura chakra. He did it once in the ashram and then immediately went out and got in his cab. This type of anxiety and depression is obviously manipura overactivity.
There is another type of anxiety which arises through too much thinking: "Wouldn't it be terrible if such and such happened, and if that happens maybe something else will happen, and if that happens maybe . . .?" People with this problem just think and think and think, until that preoccupation produces a fear within them which is not necessarily contained in the symptoms. That is dealt with by practising bhramari pranayama. So within the diagnosis of anxiety there seems to be these four types. There may be others related to the other chakras, but I have not yet noticed them.

Swami Nischalananda: Maybe stuttering, loss of voice and things like that, related to vishuddhi, can be cured by simhasana.

Swami Vivekananda: Exactly, tightening up of the throat. It seems to be more related to a lack of self-confidence rather than the feeling of anxiety. Simhasana works wonders.
When I was in general practice, I used to do a lot of spinal adjustments and manipulation, and after a while I specialized in spinal problems. I did a lot of backs at that stage. I found that patients came in clusters. I would get a lot of people with an upper cervical lesion, migraine headaches, tightness in the neck region, with all the symptoms of chronic sinusitis and all the other things related to upper cervical tension.
I found that all the people with upper cervical problems were coming in when the moon was full, all the people with lumbar/sacral problems were coming in when the moon was new, and in between all the others were spread out. This is interesting because it is related to chakra activation. Almost before the patient told me, I could pinpoint the exact spinal segment in which he would be having problems. I knew according to the moon phase. This relationship became obvious, especially towards the end of the time I was manipulating, because I took on the symptoms of my patients.

Swami Shankardevananda: This means that we need a whole set of asanas working on all the segments of the spine.

Swami Vivekananda: Yes, we have them, for example, surya namaskara. In Australia we used to use the leg lock posture for mooladhara chakra; shalabhasana and bhujangasana for swadhisthana chakra. These asanas are actually supposed to be for manipura chakra, but so many people have such stiff backs that they activate swadhisthana chakra instead. Then paschimottanasana and dhanurasana for manipura; for anahata, supta vajrasana and matsyasana; for vishuddhi, sarvangasana; and for ajna chakra, sirshasana and ashwa sanchalanasana. Halasana also activates vishuddhi because the inflection is brought right up to the upper cervical area. However, people who have a stiff upper cervical spine should not do any of those upper spine flexion practices, because the discs are very tiny at that part and these asanas can be too much.

Swami Nischalananda: Khandharasana is good for this area. It's not so strong because a lot of the body weight is taken by the feet.

Swami Gaurishankar: Let us get back to the subject of depression.

Swami Vivekananda: I think there are different qualities in the thing that we call depression. The dread of the future is one of the symptoms of depression and I think it is a mooladhara chakra problem. But the dejection, lack of joy and loss of sense of humour that you find in many people is due to a low energized swadhisthana. With a low energized manipura comes loss of appetite and low emotional activity. In depression there is a vicious circle; the whole mechanism, the whole noradrenalin/dopamine mechanism seems to slow down. It involves hormones. Most of the antidepressants act upon this noradrenalin/dopamine system.

Swami Shankardevananda: I would also imagine that depletion of testosterone, excessive sexual activity, depletion of adrenaline, excessive fear and anxiety, etc., all lead to a depressed state.

Swami Vivekananda: That is right. I have often suspected too, that when the moon is new for instance, then people tend to function to some extent on the energy of the lower chakras. The other ones are functioning too,

but it is the lower chakras that are carrying a lot of the energy. Actually, the normal person experiences a depressed feeling lasting a couple of days during that phase. Then the moon starts activating the other chakras and the person comes out of it.

Swami Nischalananda: This relationship is also indicated by the fact that some people go crazy at the time of full moon. It means that energy comes up to and accumulates at ajna chakra. The high energy affects the mind.

Swami Vivekananda: It is strange that the medical profession denies that the full moon has any effect on the mental state of people, and there are comprehensive statistics from psychiatric hospitals to show that the admission rate is no higher at the time of the full moon than it is at the time of new moon. To this I say that there are different conditions for which people are being admitted at the time of the full moon and at the time of the new moon; this can be seen most clearly.

Swami Shankardevananda: In hospitals, all the nursing staff knows that when the full moon comes there are going to be problems. There will be more road accidents, more crazy people coming in and people going off their heads, etc.

Swami Muktibodhananda: What is the difference between fear, anxiety and phobia?

Swami Vivekananda: Fear is a normal response to a threatening situation. If a tiger came into this room, nine people would be frightened and that would be a natural response. Anxiety, on the other hand, is really a collection of symptoms which go on for a long time, usually not provoked by an external situation. Phobias are immediate responses, just like fear, except that the responses are to a non-threatening situation. A mouse a hundred yards down the corridor, for instance, would not affect any of us, but someone with a phobia about mice would panic.

Swami Shankardevananda: Phobias are actually a displacement from an original object on to a different situation.

Swami Vivekananda: That is the ego-defence mechanism that Freud used to talk about. Freud used to talk about anxiety, psychic complexes and so on, but the man in the taxi who had butterflies in the stomach did have an accident which may have activated some old samskara somewhere, which turned into a full fear of getting into his taxi. But the whole thing was cleared so quickly; it was not deepseated. Sometimes I believe these things just build up in a susceptible moment rather than in a susceptible person. They build up from a small bit of anxiety to a bigger anxiety on the basis of a vicious circle. You break that vicious circle anywhere and the whole thing just dissolves.

Swami Shankardevananda: The longer it is sustained the more difficult it is to break.

Swami Vivekananda: Each chakra has its own work to perform and if one centre is blocked or diseased, then another centre takes over its work. Because this work or function is being done by another centre, it becomes perverted. This happens a lot if a person is inhibited in swadhisthana chakra. Manipura will take over the work and then the sexual activities will be just a power play, competition and that sort of stuff – completely perverted.
This perversion also occurs if manipura chakra takes over the job of anahata. It is seen in do-gooders, those people who come and force you, almost by threats of violence, to let them help you.

Swami Shankardevananda: Another example is of those persons who get involved in a sexual encounter to fulfil the anahata centre, and of course they don't get that fulfilment.
This can lead to problems in marriage and all the things you were saying about perversion of normal function.

Swami Vivekananda: So the purpose of yoga is to balance the functioning of the chakras and at the same time to awaken the associated energies. Only then can we function as joyful, spontaneous human beings, without depression, psychosis or physical problems. Only when we balance and awaken all the chakras can life become meaningful.

Appendix

Table 1

Chakra	Nature	No. of Petals	Colour	Physical Location	Kshetram	Physiological Relationship	Endocrine Relationship	Dhatu
Mooladhara	Root Lotus	Four	Deep Red	Perineum Cervix	Perineum Cervix	Sacro-Coccygeal Plexus	Perineal Body	Bone
Swadhisthana	One's Own Abode	Six	Orange-Red	Coccyx	Pubic Bone	Pelvic Plexus	Testes, Ovaries	Fat
Manipura	City of Jewels	Ten	Yellow	Behind Navel	Navel	Solar Plexus	Adrenal Glands	Flesh
Anahata	Source of Unbroken Sound	Twelve	Blue	Behind Heart	Centre of Chest	Cardiac Plexus	Thymus Gland	Blood
Vishuddhi	Centre of Nectar	Sixteen	Purple	Behind Throat	Pit of Throat	Pharyngeal & Laryngeal Plexus	Thyroid Gland	Skin
Ajna	Centre of Command	Two	Clear or Grey	Centre of Head	Eyebrow Centre	Cavernous Plexus	Pineal Gland	Marrow
Sahasrara	Thousand Petalled Lotus	Thousand (Infinite)	Red or Multicoloured	Crown of Head	Crown of Head	Hypothalamic Pituitary Axis	Pituitary Gland	Semen (the) essence of all others)

Table 2

Chakra	Prana Vayu	Kosha	Tattwa	Yantra	Tanmatra	Jnanendriya	Karmendriya
Mooladhara	Apana	Annamaya	Prithvi (Earth)	Yellow Square	Smell	Nose	Anus
Swadhisthana	Vyana	Pranamaya	Apas (Water)	Silver or White Crescent Moon	Taste	Tongue	Sex Organs, Kidneys, Urinary System
Manipura	Samana	Pranamaya	Agni (Fire)	Red Inverted Triangle	Sight	Eyes	Feet
Anahata	Prana	Manomaya	Vayu (Air)	Smoky Six-Pointed Star	Touch	Skin	Hands
Vishuddhi	Udana	Vijnanamaya	Akasha (Ether)	White Circle	Hearing	Ears	Vocal Chords
Ajna	All Five	Vijnanamaya	Manas (Mind)	Clear or Grey Circle	Mind	Mind	Mind
Sahasrara	Beyond	Anandamaya	Beyond	Beyond	Beyond	Beyond	Beyond

Table 3

Chakra	Beeja	Loka	Devi	Deva	Animal	Yoni	Lingam	Granthi
Mooladhara	Lam	Bhu	Savitri or Dakini	Ganesha	Elephant (Airavata)	Tripura	Swayambhu	Brahma
Swadhisthana	Vam	Bhuvah	Saraswati or Rakini	Vishnu	Crocodile (Makara)		Dhumra	
Manipura	Ram	Swaha	Lakshmi or Lakini	Rudra	Ram			
Anahata	Yam	Maha	Kali or Kakini	Isha	Antelope	Trikona	Bana	Vishnu
Vishuddhi	Ham	Janaha	Sakini	Sadashiva	White Elephant			
Ajna	Om	Tapaha	Hakini	Paramshiva		Trikona	Itarakhya	Rudra
Sahasrara		Satyam	Shakti	Shiva				Jyotir

Table 4		
Chakra	**Psychic Experience**	**Associated Powers**
Mooladhara	Inverted red triangle with coiled serpent	Full knowledge of kundalini and the power to awaken it. Levitation, control of body, breath and mind; ability to produce any smell for one self or others; ever free from disease, cheerful and full of gladness.
Swadhisthana	Total darkness, unconsciousness	No fear of water, intuitional knowledge, knowledge of astral entities, power of tasting anything desired for oneself and others.
Manipura	Bright yellow lotus	Acquisition of hidden treasure, no fear of fire, knowledge of one's own body, freedom from disease, withdrawal of energy to sahasrara.
Anahata	Blue lotus upon a lake of stillness; golden flame in a dark cave	Control of prana and ability to heal others, cosmic love, inspired speech, gift of poetry, words bear fruit, intense concentration and complete control of the senses.
Vishuddhi	Feeling of cold and drops of nectar	Imperishability; full knowledge of the Vedas; knowledge of past, present, future; ability to exist without eating; power to read others' thoughts.
Ajna	Golden egg and spontaneous trance (unmani)	Able to enter another's body at will; becomes all-knowing and all-seeing; acquisition of all siddhis; realization of unity with Brahman (supreme consciousness).
Sahasrara	Luminous lingam surrounded by bright red or multicoloured lotus of infinite petals	Samadhi, total awakening, self-realization.

Glossary

Adwaita – non-dual; the concept of oneness.

Agni – fire.

Ajapa japa – meditational practice in which mantra is repeated in coordination with the ingoing and outgoing breath.

Ajna chakra – the psychic command centre situatedin the midbrain.

Akasha – ethereal space, e.g. the inner space before the forehead known as chidakasha, the heart space known as hridayakasha, and the ether of outer space known as mahakasha.

Amaroli – yogic tantric practice in which the urine is used either internally or externally for mental and physical health.

Amrit – psychic nectar which is secreted in bindu and drops from lalana chakra to vishuddhi chakra, causing a feeling of blissful intoxication.

Amygdala – small area of grey matter in the temporal lobe, part of the limbic system.

Anahata chakra – the psychic centre related to the region of the heart.

Anandamaya kosha – blissful transcendental dimension; personal and collective unconscious.

Annamaya kosha – the physical body or level of existence; the conscious aspect.

Aorta – largest artery of the body, which takes oxygenated blood from the heart for distribution throughout the body.

Apana – vital energy in the lower part of the body, below the navel.

Asana – a steady and comfortable position of the body.

Ashram – yogic community where the inmates live and work under the guidance of a guru.

Astral body – the subtle, psychic body; finer than the physical body.

Atman – the pure self, beyond body and mind.

Atma shakti – spiritual force.

Aushadhi – awakening of spiritual power through the use of herbs or plant preparations.

Autogenic training – psychotherapy that works with the body and mind simultaneously; learning to manipulate the bodily functions through the mind.

Avatara – divine incarnation.

Avidya – ignorance.

Awareness – the faculty of conscious knowing.

Ballistocardiograph – machine which measures small body motions accompanying the movement of blood through the circulatory system.

Bandha – psychomuscular energy lock which redirects the flow of psychic energy in the body.

Beeja mantra – seed sound; a basic mantra or vibration which has its origin in trance consciousness.

Bhajan – devotional song.

Bhakta – one who follows the path of bhakti yoga.

Bhakti yoga – the yoga of devotion.

Bhrumadhya – the eyebrow centre; kshetram or contact point for ajna chakra.

Bindu – the psychic centre situated at the top back of the head; a point or drop which is the substratum of the whole cosmos, the seat of total creation.

Brahma – the divine spirit, Hindu god; creator of the universe.

Brahmacharya – control and redirection of sexual energy towards spiritual awakening.

Brahma granthi – knot of creation. Psychomuscular knot in the perineum which must be released for kundalini to enter and ascend through sushumna nadi. It symbolizes the blockage posed by material and sensual attachment.

Brahmamuhurta – the time between 4 and 6 a.m. This is the sattwic time of day, best suited to yogic sadhana.

Brahma nadi – the most subtle pranic flow within the sushumna nadi.

Brahmin – a member of the priestly caste.

Buddhi – the higher intelligence, concerned with real wisdom; the faculty of valuing things for the advancement of life and conscious awareness.

Causal body – the body you experience in deep sleep and in certain types of samadhi.

Central canal – the hollow passage within the spinal cord. In the subtle body, this is the path of sushumna nadi.

Cerebral cortex – grey matter on the surface of the brain responsible for higher mental function.

Cerebrospinal fluid – (CSF) cushion of fluid protecting the brain and spinal cord.

Cervical plexus – autonomic nerve plexus in the neck associated with vishuddhi chakra.

Cervix – the circular opening leading into the womb; seat of mooladhara chakra in the female body.

Chakra – literally 'wheel' or 'vortex'; major psychic centre in the subtle body, responsible for specific physiological and psychic functions.

Chela – disciple.

Chitta – mind; conscious, subconscious and unconscious levels of the brain.

Cingulate gyrus – a convolution of the brain, part of the limbic system.

Coccygeal plexus – small nerve plexus at the base of the spine behind the pelvic cavity, related to swadhisthana chakra.

Consciousness – the medium of universal and individual awareness.

Corpus callosum – fibres connecting the two hemispheres of the brain.

Deity – a form of divinity, a divine being having subordinate functions.

Devata – divine power.

Devi – a goddess; a manifestation of Shakti.

Dharana – concentration; continuity of mental process on one object or idea without leaving it.

Dharma – duty; code of harmonious living; spiritual path.

Dhumra lingam – smoky (obscured) lingam; the symbol of Shiva as manifest in mooladhara chakra.

Dhyana – meditation, in the sense of intense meditation for an extended period of time.

Diksha – initiation into spiritual life by a guru.

Dopamine – chemical involved in the excitatory systems of the brain.

Durga – Hindu goddess; a personification of Shakti, pictured riding upon a tiger, to whom personal ambition is rendered.

Dwaita – the philosophy of dualism in which man and God are considered to be separated.

ECG – electrocardiogram. Tracing of electric current produced by the heart.

EEG – electroencephalogram. Recording of electric current produced by nerve cells in the brain.

EMG – electromyography. Recording of electrical properties of muscles.

Epiglottis – flap of cartilage at the back of the throat which integrates the swallowing and breathing processes.

Frontal lobe – anterior portion of the brain containing the motor area.

Ganga – the river Ganges, the longest and most sacred river in India.

Gauss – measurement of intensity of a magnetic field.

Granthis – the three psychic knots on the sushumna nadi which hinder the upward passage of kundalini – brahma granthi, vishnu granthi and rudra granthi.

Gunas – the three qualities or matter of prakriti – tamas, rajas and sattwa.

Guru – literally, 'dispeller of darkness', the spiritual master or teacher.

Guru chakra – another name for ajna chakra, the eye of intuition; through which the inner guru's guidance manifests.

Hatha yoga – a system of yoga which specially deals with practices for bodily purification.

Hippocampus – an elevation on the floor of the lateral ventricle, part of the limbic system.

Hiranyagarbha – the golden egg; womb of consciousness, the seat of supreme awareness in the crown of the head; known as sahasrara chakra.

Hridayakasha – the etheric space visualized within the heart; the heart space.

Hypometabolic state – state of lowered metabolism, for example, decrease in respiratory, circulatory and secretory rates.

Hypothalamus – portion of the brain that integrates temperature, sleep, food intake, development of sexual characteristics and endocrine activity.

Ida – major psychic channel which conducts manas shakti, mental energy, located on the left side of the psychic body; the 'tha' of hatha yoga.

Indriyas – sense organs.

Ishta devata – one's personal symbol, form or vision of God.

Itarakhya lingam – symbol of Shiva in ajna chakra.

Jalandhara bandha – chin lock. It compresses the prana in the trunk of the body and thereby helps to control psychic energy.

Japa – repetition of a mantra until it becomes the spontaneous form of your conscious awareness.

Jivanmukta – liberated soul, one who has attained selfrealization or moksha.

Jivatma – the individual soul

Jnana yoga – path of yoga concerned directly with knowledge, self-awareness.

Jnanendriyas – the organs of knowledge or sensory organs such eyes, ears, skin, etc.

Jyotir lingam – the symbol of Shiva in sahasrara chakra. This lingam is of pure white light, symbolizing illumined astral consciousness.

Kabbalah – text dealing with the esoteric mysticism of the Judaic religion.

Kali – form of Shakti who arouses terror and fear, destroyer of ignorance in her devotees.

Karma – actions, work, the inherent subconscious imprints which make a person act.

Karma yoga – action performed unselfishly, for the welfare of others and the fulfilment of dharma.

Karmendriyas – organs of action, e.g. feet, hands, vocal chords, anus, sexual organs, etc.

Kevala kumbhaka – spontaneous breath retention.

Khechari mudra – mudra of hatha yoga and tantra, in which the tongue passes back into the pharynx to stimulate the flow of amrit from lalana chakra, activating vishuddhi.

Kirtan – repetition of mantras set to music.

Koshas – sheaths or bodies.

Kshetram – contact centres or trigger points for the chakras, located in the front of the body.

Kumbhaka – breath retention.

Kurma nadi – (tortoise nadi) associated with vishuddhi chakra. Its control brings the ability to live without physical sustenance.

Lalana chakra – minor chakra in the region of the back wall of the pharynx, where amrit is stored from bindu and released to vishuddhi.

Limbic system – group of structures in the brain associated with certain aspects of emotion and behaviour.

Lingam – symbol representing Lord Shiva; the male aspect of creation; symbol of the astral body.

Loka – world, dimension or plane of existence or consciousness.

Lord Shiva – archetypal renunciate and yogi who dwells in meditation high in the Himalayas; Hindu god; destroyer of the universe.

Madya – wine; also refers to spiritual intoxication resulting from drinking the nectar of immortality, amrit.

Mahakala – great or endless time.

Mahatma – great soul.

Maithuna – literally 'sacrifice', sexual union with a spiritual purpose.

Mala – a rosary-like string of beads used in meditational practices.

Manas – one aspect of mind; the mental faculty of comparing, classifying and reasoning.

Manas shakti – mental force.

Mandala – tantric diagram used for meditation.

Manic depression – psychosis marked by severe mood swings.

Manomaya kosha – mental dimension; conscious and subconscious aspects.

Mantra – a sound or a series of sounds having physical, psychic or spiritual potency when recited in a certain prescribed manner.

Marga – path.

Matra – unit of measurement.

Maya – principle of illusion.

Moksha – liberation from the cycle of births and deaths.

Moola bandha – practice of stimulating mooladhara chakra for the awakening of kundalini. It is practised by contracting the perineum in males, or the cervix in females.

Mudra – a psychic attitude often expressed by a physical gesture, movement or posture, which affects the flow of psychic energy in the body.

Nada – sound, especially inner sound.

Nada yoga – the yoga of subtle sound.

Nadis – psychic channels for the distribution of prana in the astral body.

Neti – cleansing technique in which warm saline water is passed through the nasal passages; one of the shatkarmas.

Nirvana – enlightenment, samadhi; harmony between the individual consciousness and the universal consciousness.

Nivritti marga – the path leading back in towards the source from which we have first come.

Nuclear fission – the process of extracting energy from matter by splitting the atom.

Om – the underlying sound of creation; the mantra from which all others have originated.

Paranoia – chronic mental disorder characterized by delusions or hallucinations.

Parasympathetic nervous system – division of the autonomic (involuntary) nervous system concerned with restorative processes and relaxation of the body and mind.

Pashu – the instinctual or animal aspect of man's nature.

Pineal gland – small pinecone shaped endocrine gland in the midbrain directly behind the eyebrow centre; the physical correlate of ajna chakra.

Pingala – the conductor and channel of prana shakti or vital force, located on the right side of the psychic body; the 'ha' of hatha yoga.

Prakriti – the basic substance or principle of the entire phenomenal or manifest world, composed of the three gunas (triguna) or attributes.

Prana – the life force in the body; bioenergy in general; the vital energy which operates in the region of the heart and lungs; the psychic equivalent of the physical breath.

Pranamaya kosha – energy dimension; conscious aspect.

Prana shakti – pranic or vital force.

Pranayama – yogic practice of manipulating and controlling the flow of prana in the subtle body by controlling the respiratory process.

Pranotthana – the impulses which pass up sushumna nadi to the higher centres of the brain when a chakra is transiently aroused. These impulses purify the sushumna passage in preparation for sustained kundalini awakening.

Pravritti marga – the path of expansion outwards into greater and greater manifestation, further away from the source of our origin.

Psi – psychic phenomena.

Psyche – the total mental aspect of man.

Psychosis – major mental disorder characterized by loss of contact with reality.

Purusha – consciousness; the spirit or pure self.

Raja yoga – eightfold path of yoga formulated by Patanjali. It begins with mental stability and proceeds to the highest state of samadhi.

Rajo guna – the guna of prakriti characterized by restlessness, activity and ambition.

Rakshasa – demon; negative or self-defeating force.

Reticular activating system (**RAS**) – that part of the brainstem especially concerned with arousal from sleep and maintenance of the alert, waking state of consciousness.

Rishi – seer or sage; who realizes the truth directly.

Rolfing – structural integration. Deep massage to rebalance the body structures.

Rudra granthi – (also known as Shiva granthi) the knot of Shiva. This is the psychic knot within ajna chakra, which symbolizes attachment to siddhis or higher mental attributes which must be transcended before full awakening of kundalini can occur.

Sacral plexus – nerve plexus in the back wall of the pelvis associated with swadhisthana and mooladhara chakras, and responsible for the functioning of the urinary and reproductive systems.

Sadhaka – a student of spiritual practices.

Sadhana – spiritual discipline or practice.

Sahajoli – the form of vajroli mudra practised by women; contraction of the urethra sphincter muscle.

Sahasrara – the thousand-petalled lotus or chakra manifesting at the top of the head; the highest psychic centre; the threshold between psychic and spiritual realms which contains all the chakras below it.

Samadhi – state of being above mortal existence; allknowing and all-pervading state of being; the fulfilment of meditation; state of union with the object of meditation and the universal consciousness.

Samana – vital energy operating in the region of the navel.

Samkhya – the ancient scientific philosophy of India which classifies all that is known without reference to an external power (God).

Samskara – past mental impression; archetype.

Sandhya – ritual worship conducted at dawn, at noon and evening.

Sangha – associations, company, acquaintances.

Sankalpa – spiritual resolve.

Sankalpa shakti – the power of will.

Sannyasa – total renunciation, perfect dedication.

Satsang – spiritual instruction, discussion and guidance from an illumined being or guru.

Sattwa – one of the three gunas of prakriti; the pure or equilibrated state of mind or nature.

Saundarya Lahari – tantric prayer of Adi Shankaracharya.

Schizophrenia – a severe mental/emotional disturbance characterized by hallucinations and disconnection between thought, feelings and actions.

Schumann resonance – magnetic resonance of the earth – 7 cycles/second.

Shabda – sound or word; the materially creative principle.

Shaivism – philosophy of Shiva worship, perhaps the most ancient faith in the world.

Shakti – power, energy; the feminine aspect of creation; the force expressed through all manifested phenomena.

Shambhavi mudra – mudra named after Shambhu (Shiva); focusing the eyes on bhrumadhya.

Shankhaprakshalana – a method of cleansing the entire alimentary canal.

Shanti – peace.

Shastras – scriptures.

Shatkarmas – the six cleansing techniques of hatha yoga.

Shivalingam – oval-shaped stone which is the symbol of Shiva, consciousness or the astral body.

Shoonya, **shoonyata** – the state of absolute nothingness or void; mental vacuum.

Shuddhi – purification.

Siddha – adept, yogi; one who has control over nature, matter and the mind.

Siddhi – perfection; one of the eight occult powers; a psychic power associated with awakening of chakra functions.

Solar plexus – intersection of a group of nerves in the abdominal region; the physical manifestation of manipura.

Soma – amrit; a plant used by the rishis of ancient India for the purpose of spiritual awakening and immortality.

Sushumna nadi – the most important psychic passageway. It flows in the central canal within the spinal cord.

Swadhisthana chakra – the psychic centre corresponding to the coccyx or pubic region.

Swami – literally 'one who is master of his own mind'; sannyasin disciple initiated into sannyasa by a guru; one who has renounced mundane experiences as goals in life.

Swara yoga – the science of the breath cycle.

Swayambhu – self-created.

Sympathetic nervous system – the division of the autonomic (involuntary) nervous system responsible for maintaining physical activity of the organs and expenditure of energy.

Tamas – darkness; inertia; one of the three gunas of prakriti.

Tanmatra – the sense activities – sight, hearing, taste, touch, smell, and also inner intuitive perception via the subtle organ of mind, which is the sixth sense.

Tantra – the ancient science which uses specific techniques to expand and liberate the consciousness from its limitations.

Tantra shastra – scriptures of the tantric tradition devoted to spiritual techniques, in the form of a dialogue between Shiva and Shakti. These texts outline a code of living which includes ritual, worship, discipline, meditation and the attainment of powers.

Tapasya – the practice of austerity; conditioning of the body for the removal of impurities and for

overcoming the deficiencies and weaknesses of the body, mind and senses.

Tattwa – elemental nature or quality, e.g. fire, water, air, earth, ether.

Thalamus – area in the brain which receives most sensory stimuli and integrates most incoming and outgoing information. Also the centre for appreciation of pain, touch and temperature.

Trataka – the meditational or hatha yoga technique which involves steadily gazing at an object.

Trishula – trident; three pronged implement held by Lord Shiva and carried by many holy men and renunciates. The three prongs symbolize the three main nadis.

Udana – the vital energy operating above the throat.

Uddiyana bandha – literally 'flying upward'; a yogic practice of pranic manipulation utilizing the abdominal muscles and organs.

Vairagya – non-attachment; state where one is calm and tranquil in the midst of the tumultuous events of the world.

Vajra nadi – the nadi which connects the expression of sexual energy with the brain and is concerned with the flow of ojas, the highest form of energy in the human body which is concentrated in the semen.

Vajroli mudra – contraction of vajra nadi; contraction of urethra sphincter muscle in men.

Vasana – the desires that are the driving force behind every thought and action in life.

Vayu – air.

Vedanta – the ultimate philosophy of the Vedas.

Vedas – the oldest known religious texts of the Aryans, written more than 5000 years ago.

Ventricles – cavities in the brain where the CSF is formed.

Vijnanamaya kosha – intuitive or astral dimension; subconscious and unconscious aspects.

Vishnu – Hindu god; preserver of the universe.

Vishuddhi chakra – the psychic centre located in the throat region.

Vritti – a modification arising in consciousness, likened to the circular wave pattern emanating when a stone is dropped into a still pool of water.

Vyana – vital energy which pervades the whole body.

Yantra – a symbolic design used for concentration and meditation; the visual form of a mantra.

Yoga – union; the methods and practices leading to union of individual human consciousness with the divine principle or cosmic consciousness.

Yoga nidra – psychic sleep; a yogic practice in which one can raise oneself from the mundane state of body consciousness.

Yoga Sutras – text written by Patanjali, delineating the eightfold path of raja yoga, the systematic path of meditation which culminates in the samadhi experience.

References

Chapter 40: Kundalini, Fact not Fiction

[1] Ostrander, S. & Schroeder, L., *PSI – Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain*, Abacus, London, 1977, pp. 88–89.
[2] Ibid, pp. 88–99.
[3] Ibid, p. 398.
[4] Ibid, p. 237.
[5] Yaeger, R., 'The Effect of Kundalini Yoga on Onion Root Cells Mitosis', Unpublished paper, California State College, 1979. Quoted in *Kundalini, Evolution and Enlightenment*, White, J. (Ed.), AnchorDoubleday, New York, 1979, pp. 266–267.

Chapter 41: Defining the Nadis

[1] Jung, G.G., 'Mysterium Coniunctionis', *Collected Works*, Bollingen Series, Princeton University Press, 14: xvi–xvii.
[2] Deikman, A.J., 'Bimodal Consciousness', *Archives of Gen. Psychiat*., 25: 481–9, Dec. 1971.

Chapter 42: Controlling the Nadis and the Brain

[1] Kinsbourne, M., 'Sad Hemisphere, Happy Hemisphere', *Psychology Today*, May 1981.
[2] Gardener, H., 'How the Split Brain Gets a Joke', *Psychology Today*, Feb. 1981.
[3] Black, M., 'Brain Flash: The Physiology of Inspiration', *Science Digest*, August, 1982.
[4] Ingber, D., 'Brain Breathing', *Science Digest*, June 1981.
[5] Kinsbourne, op. cit.
[6] Breathing Cycles Linked to Hemisphere Dominance', *Brain Mind Bulletin*, 8 (3), Jan. 3, 1983.
[7] Ibid.

Chapter 43: Evidence for the Existence of Nadis

[1] Motoyama, H., 'Chakra, Nadi of Yoga and Meridians, Points of Acupuncture', *Instit. of Religious Psych*., Oct. 1972.
[2] Motoyama, H., 'The Mechanism Through Which Paranormal Phenomena Take Place', *Religion C Parapsych*., 1975, 2.
[3] Motoyama, H., 'Do Meridians Exist, and What are They Like', *Research for Religion C Parapsych.*, 1 (1), Feb. 1975.
[4] Motoyama, H., 'A Psychophysiological Study of Yoga', *Institute for Rel*. *Psych*., 1976, 6.
[5] Motoyama, H., 'An Electrophysiological Study of Prana (ki)', *Res. for Rel*. *C Parapsych*., 4 (1), Nov. 1978.
[6] Motoyama, H., 'Yoga and Oriental Medicine', *Res. for Rel. C Parapsych*. 5 (1), March, 1979.
[7] Motoyama, H., 'Electrophysiological and Preliminary Biochemical Studies of Skin Properties in Relation to the Acupuncture Meridian', *Res. for Rel*. *C Parapsych*., 6 (2), June, 1980.
[8] Motoyama, H., 'A Biophysical Elucidation of the Meridian and Ki-Energy', *Res. for Rel. C Parapsych*., 7 (1), August, 1981.
[9] Motoyama, H., 'The Meridian Exercises', *Res. for Rel. C Parapsych*., 8 (1), Oct. 1982.
[10] Riga, I.N., 'Neuro-Reflex Syndrome of Unilateral Nasal Obstruction', *Revue D'Oto-Neuro-Ophthalmologic*, 29 (6): 1–11, 1957.

Chapter 44: Neurophysiology of the Chakras

[1] MacLean, P., *A Triune Concept of the Brain and Behaviour*, Toronto Press, Toronto, 1973.
[2] Loye, D., 'Foresight Saga', *Omni*, Sept. 1982.

Chapter 45: Evidence for the Existence of Chakras

[1] Motoyama, H., 'A Psychophysiological Study of Yoga', *Instit. for Religious Psychol*., Tokyo, 1976, 6.
[2] Motoyama, H., 'The Mechanism through Which Paranormal Phenomena Take Place', *Instit. for Religion C Parapsych*., Tokyo, 1975, 2.
[3] Motoyama, H., 'An Electrophysiological Study of Prana (Ki)', *Res*. *Religion C Parapsych*., 4 (1), 1978.
[4] Motoyama, H., *Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness*, Quest, Illinois, 1981, pp. 271–279.
[5] Ibid, p. 275.
[6] Ibid, p. 275.
[7] Electronic Evidence of Auras, Chakras in UCLA Study,' *Brain Mind Bulletin,* 3 (9), March 20, 1978.
[8] Vision Training Provides Window to Brain Changes', *Brain Mind Bulletin*, 7 (13), Oct. 25, 1982.
[9] Ibid.

Chapter 46: The Cosmic Trigger

[1] Bentov, I., *Stalking the Wild Pendulum*, Fontana, Great Britain, 1979, p. 174.
[2] Bentov, I., 'Micromotion of the Body as a Factor in the Development of the Nervous System', Appendix A in *Kundalini – Psychosis or Transcendence*? by Lee Sannella, San Francisco, 1976, pp. 71–92.
[3] Ibid, p. 73.
[4] Ibid, p. 73.
[5] Satyamurti, S., 'Pranic Mind Field', *Yoga*, 15(6); 29–37, June, 1977.
[6] Bentov, I., op. cit., p. 180.
[7] Black, M., 'Brain Flash: The Physiology of Inspiration', *Science Digest*, August, 1982.
[8] Post, R.M., 'Kindling: A Useful Analogy for Brain Reaction', *Psychology Today*, August, 1980, p. 92.
[9] Gaito, J., *Psychological Bulletin*, 83: 1097–1109.

[10] Post, op. cit.
[11] Ferguson, M., 'Kindling and Kundalini Effects', *Brain Mind Bulletin*, 2 (7), Feb, 21, 1977.
[12] Ibid.
[13] Wallace, R.K. and Benson, H., 'The Physiology of Meditation', *Scient. Am*. 226 (2): 84–90, Feb, 1972.
[14] Anand, B.K., Chhina, G.S., Singh, B. 'Some Aspects of EEG Studies in Yoga', *EEG C Clin, Neurophys*., 13: 452–456, 1961.
[15] Kasamatsu, A. & Hirai, T., 'An EEG Study of the Zen Meditation', *Folia Psychiat. Et Neurologica Japonica,* 20 (4): 315–336, 1966.
[16] Das, N. & Gastaut, H., 'Variations de l'activite electrique du cerveau, du coeur, et des muscles squelettiques au course de la meditation et de l'extase yoguie.' *EEG C Clin, Neurophys*. Sup. 6, 211–219, 1955.
[17] Banquet, J.P., 'Spectral Analysis of the EEG in Meditation', *EEG C Clin Neurophys.,* 35: 143–151, 1973.
[18] Ibid, p. 150.
[19] Levine, H., Herbert, J.R., Haynes, C.T., Strobel, U., 'EEG Coherence during the TM Technique'. In *Sci. Res. on the T.M. Program, Collected Papers*, Vol. I, (Ed) D. W. Orme-Johnson & J.T. Farrow. Pp. 187–207, Meru Press: Germany.
[20] Corby, J.C., Roth, W.T., Zarcone, V.P., Kopell, B.S., 'Psychophysiological Correlates of the Practice of Tantric Yoga Meditation', *Arch. Gen*. *Psychiatry*, 35: 571–577, May, 1978.
[21] Corby, J.C., 'Reply to Dr Elson', *Arch. Gen. Psychiatry*, 36: 606. 1979.

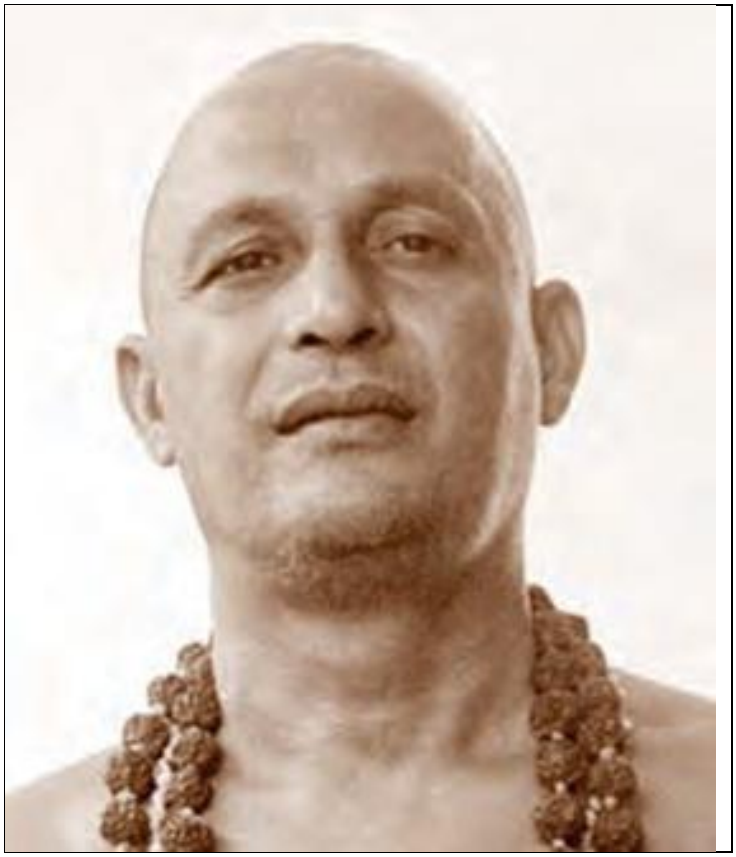
Chapter 47: Cross-Cultural Evidence

[1] White, J. (ed.), Kundalini, *Evolution and Enlightenment*, Archer, New York, 1979, p. 17.
[2] Ludwig, A.M., 'Altered States of Consciousness', in *Altered States of Consciousness*, Tart, C.T. (ed), Doubleday Anchor, New York, 1972, pp. 11–22.
[3] Hooper, J., 'Mind Tripping', *Omni,* Oct. 1982.
[4] Katz, R., 'Education for Transcendence: Lessons from the !Kung Zhu Jwasi', *F Transp. Psychol*., Nov. 2, 1973.
[5] Hooper, op. cit.
[6] Luk, C., *The Secrets of Chinese Meditation*, Samuel Weiser Inc., New York, 1972.
[7] Narayananda, Swami, *The Primal Power in Man*, Prasad & Co., Rishikesh, India, 1960.
[8] *Interior Castle*, (tr. & ed.) E. Allison Peers, Doubleday & Co., New York, 1961, pp. 77–78.

Index of Practices

A	Agnisar Kriya (Activating The Digestive Fire)
	Agochari Mudra (Nasikagra Drishti)
	Ajapa Japa Meditation
	Ajna Chakra Practices
	Amrit Pan (The Quaffing Of Nectar)
	Anahata Chakra Practices
	Anahata Chakra And Kshetram Location
	Anahata Purification
	Anuloma Viloma Pranayama (The Coming And Going Breath)
	Ashwini Mudra (Horse Gesture)
B	Beeja Mantra Sanchalana (Conducting The Seed Sound)
	Bhadrasana (Gracious Pose)
	Bhramari Pranayama (Humming Bee Breath)
	Bindu Practices
C	Chakra Anusandhana (Discovery Of The Chakras)
	Chakra Bhedan (Piercing The Chakras)
	Chakra Meditation
	Chakra Meditation With Musical Scale
	Chakra Yoga Nidra
	Chaturtha Pranayama (Fourth Pranayama)
D	Dhyana (Meditation)
	Drawing The Chakras
J	Jalandhara Bandha (Throat Lock)
K	Khechari Mudra (Tongue Lock)
	Kriya Yoga Practices
L	Linga Sanchalana (Astral Conduction)
M	Maha Bheda Mudra (Great Piercing Attitude)
	Maha Mudra (Great Attitude)
	Manduki Mudra (Frog Attitude)
	Manipura Chakra Practices
	Manipura Chakra And Kshetram Location
	Manipura Purification
	Meditation – Entering The Heart Space
	Moola Bandha (Perineal Contraction)
	Mooladhara Chakra Location
	Mooladhara Chakra Practices
	Moorchha Pranayama (Swooning Or Fainting Breath)
	Musical Chakra Meditation
N	Nada Sanchalana (Conducting The Sound Consciousness)
	Nasikagra Drishti (Nose Tip Gazing)
	Nauli (Abdominal Massaging)
	Naumukhi Mudra (Closing The Nine Gates)
P	Padmasana (Lotus Pose)
	Pawan Sanchalana (Conducting The Breath Consciousness)
	Perception Of Subtle Inner Sound
	Prana Ahuti (Infusing The Divine Prana)
	Prana Shuddhi (Purifying Breath)

S	Sahajoli Mudra (Spontaneous Psychic Attitude)
	Shabda Sanchalana (Conducting The Word Consciousness)
	Shakti Chalini (Conduction Of The Thought Force)
	Shambhavi (Parvati'S Lotus)
	Shambhavi Mudra With Om Chanting
	Shanmukhi Mudra (Closing The Seven Gates)
	Siddha Yoni Asana (Accomplished Pose For Women)
	Siddhasana (Accomplished Pose For Men)
	Sushumna Darshan (Inner Visualization Of The Chakras)
	Swadhisthana Chakra Location
	Swadhisthana Chakra Practices
	Swadhisthana Kshetram Location
	Swana Pranayama (Panting Breath)
	Swaroopa Darshan (The Vision Of Your Self)
T	Tadan Kriya (Beating The Kundalini)
	Trataka (Concentrated Gazing)
U	Uddiyana Bandha (Abdominal Contraction)
	Ujjayi Pranayama (Psychic Breath)
	Union Of Prana And Apana
	Unmani Mudra (Attitude Of Mindlessness)
	Utthan (Raising The Kundalini)
	Utthanpadasana (Stretched Leg Pose)
V	Vajroli Mudra (Thunderbolt Attitude)
	Vajroli/Sahajoli Mudra With Bindu Awareness
	Vipareeta Karani Asana (Inverted Pose)
	Vipareeta Karani Mudra (Attitude Of Inversion)
	Vishuddhi Chakra Practices
	Vishuddhi Chakra And Kshetram Location And Purification



Swami Satyananda was born in Almora (Uttaranchal) in 1923. Drawn to spiritual life from an early age, he left home at the age of eighteen, and in 1943 surrendered himself to Swami Sivananda in Rishikesh who initiated him into Dashnami sannyasa in 1947. He served his guru for twelve years, perfecting every aspect of spiritual life. Thereafter, he travelled throughout the Indian subcontinent as a wandering ascetic. Realizing the need of the times as scientific rendition of the ancient system of yoga, he founded the International Yoga Fellowship in 1956 and the Bihar School of Yoga in 1963. During the next twenty years, Swami Satyananda hoisted the flag of yoga in every corner of the world, consolidated BSY into a foremost institution of yoga, and authored over eighty major texts on yoga, tantra and spiritual life.

'Satyananda Yoga' became a tradition which combines classical knowledge with experiential understanding and a modern outlook. In 1984 he founded the Yoga Research Foundation to synchronize scientific research and yoga, and Sivananda Math to assist the underprivileged. In 1988, at the peak of his achievements, he renounced everything and adopted kshetra sannyasa, living as a paramahamsa ascetic. In 1989 Rikhia was revealed to him, where he came to live and performed higher vedic sadhanas in seclusion. Receiving the command to provide for his neighbours in 1991, he allowed the ashram to help the underprivileged villages in the region. From 1995 onwards, he performed a twelve-year Rajasooya Yajna with the sankalpa of peace, plenty and prosperity for all, and in 2007 he announced the establishment of Rikhiapeeth with its mandate to 'serve, love, give'.

Swami Satyananda attained mahasamadhi, a yogic accomplishment of discarding the body at will to become one with the universal consciousness, in 2009, in the presence of his disciples.

Kundalini Tantra is Swami Satyananda Saraswati's seminal work on kundalini, chakras and kriya yoga. Defining and explaining kundalini, this book provides a detailed account of kundalini awakening, including the signs and effects of such experiences and ways to both elicit and manage them.

The book contains a comprehensive description of each chakra and the significance of the chakras in tantric and yogic practice. Techniques are given to balance each centre for greater harmony in mind, body and spirit, and in preparation for the rising of kundalini shakti.The 20 kriyas and their preparatory practices are fully elucidated.

Includes colour plates, diagrams and charts.

YOGA PUBLICATIONS TRUST

ISBN: 978-81-85787-15-2